# الرجال من المريخ



# النساء من الزهرة

دليل عملي لتحسين
الاتصال والحصول على
ما ترغب في علاقاتك


د. جون غراي

ترجمة : د. حمود الشريف



اعداد الكتاب الالكتروني :
صادق فؤاد



***SadeqJan@Hotmail.Com***

## فهـــــــــــــرس :

# الفصل الأول

## الرجال من المريخ ... النساء من الزهرة...

تخيل ان الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ...وفي احد الأيام منذ زمن بعيد بينما كان المريخ ينظرون مـــن خلال مناظيرهم المقربة أكتشفوا أهل الزهرة.

وبلمحة خاطفة أيقظ اهل الزهرة مشاعر لم يكن لأهل المريخ بها عهد، لقد وقعوا في الحب واخترعوا بـــسرعة سفنا فضائية وطاروا بها إلى الزهرة.

فتح أهل الزهرة اذرعتهم ورحبوا بأهل المريخ، كانوا بفطرقم يعرفون أن هذا اليوم سيأتي وتفتحت قلوبهم على مصراعيها لحب لم يشعروا به قط من قبل.

لقد كان الحب بين اهل المريخ وأهل الزهرة سحريا.لقد كانوا مسرورين للغاية لوجودهم مع بعض، وقيـــامهم بعمل اشياء مع بعض ومشاركتهم لبعضهم البعض. وعلى الرغم من الهم من عوالم مختلفة فقد وجدوا متعة بالغة في اختلافاقم ... لقد قضوا شهورا يتعلمون عن بعضهم ويستكشفون حاجاقم المختلفة وتفضيلاقم وأنماطهم السلوكية ويقدروفا حق قدرها وعاشوا سنوات مع بعضهم في حب وانسجام.

ثم بعد ذلك قرروا أن يسافروا إلى الرض كان كل شيئ مدهشا وجيلا ولكن تأثير جو الأرض غلب عليهم وفي صباح أحد الأيام أستيقظوا وكل واحد منهم يعاني من نوع معين من فقدان الذاكرة...فقدان ذاكرة أختيـــاري ...!!!

## تذكر اختلافاتنا...

وبغير الوعي بأننا من المفترض ان نكون مختلفين سيكون الرجال والنساء على خلاف مع بعضهم البعض فنحن في العادة نصبح غضبانين أو محبطين مع الجنس الآخر لأننا ننسى هذه الحقيقة المهمة ...!؟ إننا نتوقع ان يكـــون الجنس الآخر شبهنا تقريبا... ونرغب منهم أن "يريدوا ما نريد" وأن " يشعروا كما نشعر"

فنحن نفترض مخطئين أنه إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم باسلوب معين – أسلوب رد فعلنا وتصرفنا غذا كنا نحب شخصا ما. وهذا الموقف يهيئنا لخيبة الأمل مرة تلو الخرى ويحرمنا من استغلال الوقت الضروري للتواصل بحب عن اختلافاتنا.

والرجال يتوقعون خطأ أن تفكر النساء وتتواصل وتستجيب بالأسلوب الذي يتبعه الرجال والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال ويتواصلون...ويستجيبون بالسلوب الذي تتبعه النساء.

لقد نسينا أنه يفترض ان يكون الرجال والنساء مختلفين ونتيجة لذلك تكون علاقاتنـــا مليئـــة باحتكاكـــات وصراعات غير ضرورية.

ومن الواضح إن إدراك واحترام هذه الاختلافات يؤدي إلى تناقض الارتباك حين تتعامل مع الجـــنس الآخـــر بدرجة مذهلة، وحينما تتذكر أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة فكل شئ يمكن فهمه.

## لمحة عن اختلافاتنا

سأناقش اختلافاتنا خلال هذا الكتاب بتفصيل دقيق، سيقدم إليك كل فصل أستبصارات حرجة وهذه هـي الاختلافات الرئيسية التي سنكتشفها. في الفصل الثاني سنكتشف كيف أن قيم الرجال والنساء مختلفة بطبيعتها ونحاول ان نفهم أعظم خطأين نرتكبهما عند التواصل مع الجنس الآخرز
الرجال يقدمون خطأ حلولا ويبرهنون على مشاعر بينما النساء يقدمن نصحا وتوجيها دون طلب مسبق.
وعن طريق فهم خلفيتنا المريخية/ الزهرية يصبح واضحا لماذا يرتكب الرجال والنساء دون علم هذه الأخطاء. وبتذكر هذه الاختلافات نستطيع أن نصحح أخطاءنا ونستجيب لبعضنا مباشرة بطرق أكثر إنتاجية.

## النية الحسنة لا تكفي...

إن الوقوع في الحب شئ سحري دائما...تشعر كأنه أبدي وكأن سيدوم للأبد...إننا نعتقد بسذاجة أننا مستثنون من المشكلات التي واجهها آباؤنا وأمهاتنا.
ولا يوجد لدينا أحتمال بأن الحب قد يموت ومطمئنون إلى انه وجد ليبقى وأنه مقدر لنا أن نعيش سعداء إلى الأبد...!!! ولكن السحر يتقهقر وتكون الغلبة للحياة اليومية...!!!
ويظهر للعيان أن الرجال يتوقعون من النساء أن يفكرن وأن تكون ردود أفعالهن مثل الرجال والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال ويتصرفون مثل النساء ودون وعي صريح باختلافاتنا فنحن لا نأخذ الوقت الكافي لنفهم ونحترم بعضنا البعض... ونصبح كثيري المطالب قاسين ومستائين ونصدر الأحكام وغير قادرين على التحمل.
ومع أفضل وأعظم نوايا الحب يظل الحب يموت...بطريقة ما تتسلل المشكلات ...يتراكم الاستياء ...تتعطل الاتصالات ...وتزداد عدم الثقة...وينتج الجفاء والكبت ويضيع سحر الحب.

- نسأل أنفسنا:

1. كيف حدث هذا؟
2. لماذا حدث هذا؟
3. لماذا يحدث لنا؟

وللإجابة على هذه الأسئلة طورت أعظم عقولنا نماذج فلسفية ونفسية رائعة ومعقدة ومع هذا تعود الانماط القديمة...!!! ويموت الحب يحدث هذا تقريبا لكل الناس...
ملايين الأفراد يبحثون كل يوم عن شريك لمعايشة ذلك الشعور الجذاب المتميز... والملايين من الأزواج يرتبطون كل سنة بالحب وبعد ذلك ينفصلون بشكل مؤلم لأنهم فقدوا ذلك الشعور الجذاب ... ومن بين

أؤلئك الذين تمكنوا من الأبقاء على الحب...يبقى 50% فقط متزوجون...ومن بين الذين يبقون مع بعضهم هناك احتمال أن نسبة 50% أخرى منهم غير مشبعين لكنهم يبقون مع بعضهم نتيجة للولاء والالتـــزام أو نتيجة الخوف من البدء من جديد.

القليل جدا من الناس حقا قادرون على أن يكبروا في حب ومع ذلك فهو يحدث حقا عندما يكـــون الرجـــال والنساء قادرين علىأن يحترموا ويقبلوا اختلافاتهم عنئذا تكون الفرصة سانحة ليزهر الحب.

عن طريق فهم الاختلافات الخفية للجنس الآخر نكون قادرين على بذل وقبول الحب الذي في قلوبنا بنجـــاح أكبر وبالمصادقة على اختلافاتنا وتقبلها يمكن أن نكتشف حلول أبداعية نستطيع بواسطتها ان نحصل على مـــا نريد والأكثر أهمية نستطيع أن نتعلم كيف نحب الأشخاص الذين نهتم بهم ونساندهم بشكل أفضل.

الحب سحري ويمكن أن يدوم إذا تذكرنا الفروق بيننا.

# الفصل الثاني

## السيد الخبير...ولجنة تحسين البيت...

أكثر شكوى تعبر عنها النساء من الرجال مفادها أن الرجال لا يستمعون...!!! فإما ان يتجاهلها الرجل كليا عندما تتكلم أو ينصت إليها لثوان معدودة...ويقيم ما يزعجها ثم يضع بتفاخر قبعة الخبير ويقـدم لهـا حـلا ليجعلها تشعر بتحسن ...إنه يضطرب عندما لا تقدر إيماءة الحب هذه حق قدرها ومهما كررت إخباره بأنه لا ينصت فإنه لا يستوعب ذلك ويستمر في القيام بنفس الفعل ...إنها تريد التعاطف وهـو يظـن أنهـا تريـد حلولا...!!!

وأكثر شكوى يعبر عنها الرجال من النساء هي أن النساء يحاولن دائما أن يغيروهم.

عندما تحب امرأة رجلا تشعر أنها مسئولة عن معاونته ليتطور وتحاول مساعدته لتحسين طريقة عمله للأشـياء فهي تقوم بتشكيل لجنة تحسين البيت...!؟ ويصبح شغلها الشاغل ومهما قاوم مساعدتها فإنها تصبر منتظرة أي فرصة لمساعدته أو لإخباره ما يفعل ...إنها تعتقد أنها تنميه بينما هو يشعر هو أنه متحكم فيه...!!!ويريد منها بدلا من ذلك أن تتقبله...

هذان النوعان من المشكلات يمكن في النهاية أن يحلا بدء بفهم لماذا يقدم الرجال حلولا وتبحث النساء عـن إدخال تحسينات ...دعونا نتظاهر بالعودة إلى الوراء في الزمن بحيث نستطيع عن طريق ملاحظة الحيـاة فـوق سطح المريخ والزهرة – قبل أن يكتشف أهل الكوكبين بعضهما أو المجئ للأرض– ان نحصل على استبصارات عن الرجال والنساء.

## الحياة على سطح المريخ

يمجد أهل المريخ القوة والكفاءة والفاعلية والانجاز ...إنهم دائما يعملون اشياء ليبرهنوا عن أنفسهم ويطـورا مهارات القوة لديهم ويحدد مفهوم الذات لديهم بواسطة قدرتهم على تحقيق نتائج إنهم يشعرون بالإشباع عـن طريق النجاح والانجاز بصورة رئيسية.

كل شئ على المريخ يعتبر انعكاسا لهذه القيم حتى ملابسهم صممت لعكس مهاراتهم ومقدرتهم ...رجال شرطة ،والجنود، ورجال الأعمال، والعلماء، وسائقوا سيارات الأجرة، والطباخون، كلهم يلبسون بدلات أو علـى الأقل قبعات لتعكس مقدرتهم وقوتهم.

أنهم لا يقرأون مجلات مثل مثل علم النفس اليومن الذات، أو الناس إنهم مشغولون بالأنشطة الخارجية، مثـــل الصيد ، صيد السمك، وسباق السيارات، أنهم مهتمون بالأخبار والطقس والرياضة ولا يعـــيرون أي أهتمـــام لروايات العشق وكتب المساعدة الذاتية.

إنهم يهتمون "بالمدركات الحسية"والأشياء بدلا من الناس والمشاعر حتى في الوقت الراهن على الأرض بينمـــا تحلم النساء بالحب.يحلم الرجال بالسيارات الفارهة والكمبيوترات الأكثر سرعة والآلات والتكنولوجيا الحديثة الأكثر قوة الرجال مشغولون بالأشياء التي تمكنهم من التعبير عن القوة من التعبير عن القوة عن طرييق صناعة النتائج ونحقيق أهدافهم.

تحقيق الأهداف مهم جدا بالنسبة للمريخي لأنه وسيلته للبرهنة على مقدرته وبالتالي للشعور بالرضا عن نفـــسه وبالنسبة له يجب أن يحقق تلك الأهداف بنفسه لكي يشعر بالرضا عن نفسه.

ولا يستطيع شخص آخر أن يحققها له. إن أهل المريخ يفتخرون بعمل الأشياء بأنفسهم فالاستقلال رمز الفاعلية والقوة والمقدرة.

وفهم هذا الصفة المريخية يمكن أن يساعد النساء على إدراك لماذا يقاوم الرجال بشدة محاولـــة التـــصحيح أو أخبارهم ماذا يفعلون أن تقدم للرجل نصيحة دون التماس يعني أن تفترض أنه لا يعرف ماذا يفعل أو أنـــه لا يستطيع القيام به بنفسه والرجال حساسون لهذا الأمر، لأن مسألة المقدرة مهمة جدا بالنسبة لهم.

ولأنه يعالج مشكلاته بنفسه نادرا ما يتحدث أحد أهل المريخ عن مشكلاته إلا إذا احتاج إلى نـــصيحة خـــبير ويعلل ذلك قائلا:" لماذا أشرك شخصا آخر بينما أنا قادر على القيام بذلك بنفسي؟

إنه يحتفظ بمشكلاته لنفسه إلا إذا كان يحتاج غلى مساعدة شخص آخر للوصول إلى حل. فطلب المعونة وأنت قادر على القيام بذلك بنفسك تفهم على أنها علامة ضعف.

ولكن إذا كان حقا يحتاج إلى المساعدة فالحصول عليها دلالة الحكمة وفي هذه الحالة سيجد شخـــصا يحترمـــه ليتحدث إليه عن مشكلته.

والحديث عن مشكلة على سطح المريخ يعتبر دعوة للنصح ويشعر الفرد الآخر من أهل المريخ بالتبجيل بهـــذه المناسبة وبصورة آلية يضع قبعة الخبير ويستمع برهة من الزمن ثم يقدم دررا من النصح.

هذا العرف عند أهل المريخ هو احد الأسباب التي تدعو الرجل بالفطرة إلى تقديم حلول عندما تتحدث المـــرأة عن مشكلات وعندما تبوح المرأة ببراءة بمشاعر ضيق أو تفكر في مشكلاتها اليومية بصوت مرتفـــع يفتـــرض الرجل خطأ أنها تبحث عن شئ من نصح خبير ويقوم بوضع قبعة الخبير ويبدأ بإسداء النصائح هذا هو أسلوبه في غظهار حبه ومحاولته المساعدة.

إنه يريد مساعدتها لتشعر بتحسن عن طريق حل مشكلاتها إنه يريد أن يكون ذا نفع بالنسبة إليها إنه يشعر بأنه سيقدر حق قدره وبالتالي يكون مستحقا لحبها عندما تستعمل مقدراته لحل مشكلاتها.

لكن بمجرد أن يقدم حلا وتستمر هي في ضيقها يصبح أستماعه أكثر صعوبة لأن حله قـــد رفـــض ويـــشعر باضطراد بانه غير ذا نفع.إنه ليس لديه فكرة عن أنه باستماعه بتعاطف واهتمام فقط يمكنه أن يكون تدعيميا أنه لا يعلم أن الحديث عن المشكلات فوق سطح الزهرة لا يعني دعوة إلى تقديم حل.

# الحياة على سطح الزهرة

للزهريات قيم مختلفة إنهن يقدرن الحب والاتصال والجمال والعلاقات إنهن يقضين وقتا طويلا في مساندة ومساعدة ورعاية بعضهن بعضا إن فكرتهن عن أنفسهن تحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن إنهن يشعرون بالاشباع بالمشاركة والتواصل.

كل شئ على سطح الزهرة يعكس هذه القيم فبدلامن بناء الطرق السريعة والبنايات الشاهقة تهتم الزهريات أكثر بالعيش مع بعضهن في انسجام واجتماع ويحببن التعاون فالعلاقات أكثر أهمية من العمل والتكنولوجيا وفي معظم النواحي فإن عالمهن عكس عالم المريخ.

إنهن لا يلبسن بدلات مثل أهل المريخ (لإظهار مقدرتهن) على العكس من ذلك إنهن يستمتعن بلبس ملبس مختلف كل يوم وفقا لكيفية مشاعرهن والتعبير عن الذات خاصة عن مشاعرهن مهم جدا وربما يغيرن ملابسهن عدة مرات في اليوم كلما تغير مزاجهن.

الاتصال ذو أهمية بالغة والبوح بمشاعرهن أهم من تحقيق الأهداف والنجاح والحديث والتواصل مع بعضهن يعتبر مصدرا هائلا للإشباع هذا الأمر يستعصي على الرجل فهمه إنه يستطيع الاقتراب من فهم تجربة المرأة في البوح والتواصل بمقارنته بالرضا الذي يشعر به عندما يربح سباقا أو يحقق هدفا أو يحل مشكلة.

وبدلا من كون وجهتهم نحو الهدف تكون وجهة النساء نحو العلاقات إنهن مهتمات بالتعبير عن طبيعتهن وحبهن ورعايتهن يذهب اثنان من أهل المريخ للغذاء ليناقشا مشروعا أو مسألة عمل أو أن لديهما مشكلة يحلانها.بالاضافة لذلك ينظر أهل المريخ للذهاب إلى مطعم كطريقة فعالة لمباشرة الطعام لا تسوق ، لا طبخ، ولا غسيل صحون، أما بالنسبة للزهريات فالذهاب لغداء يعتبر فرصة لتنمية علاقة.

أو من أجل بذل وتقبل المساندة من صديقة. وحديث النساء في المطعم يمكن ان يكون صريحا جدا مفعما بالمودة يشبه تقريبا الحوار الذي يجري بين معالج ومسترشد.

كل فرد على سطح الزهرة يدرس علم النفس ولديه على الأقل درجة ماجستير في الارشاد النفسي إنهن يستغرقن جدا في النمو الذاتي والرحانية واي شئ يمكن أن يمد بالحياة والشفاء والنمو.

سطح الزهرة مغطى بالمتنزهات والحدائق الفطرية ومراكز التسوق والمطاعم. الزهريات عفويات جدا لقد طورن هذه القدرة عبر قرون من استباق حاجات الآخرين.

أنهن يتفاخرن بمراعاة حاجات الآخرين ومشاعرهم ومن دلائل الحب العظيم أن تقدم مساعدة أو عونا لزهرية أخرى دون أن يطلب منها ذلك.

ولأن أثبات مقدرة الشخص ليس ذا أهمية بالنسبة للزهرية فتقديم المساعدة ليس هجما واحتياج المساعدة ليس علامة ضعف ولكن الرجل يمكن ان يشعر بالضيق لنه حين تقدم له المرأة النصح لا يشعر هو بأنها تثق في قدرته على القيام بذلك بنفسه.

والمرأة ليس لديها اي تصور عن حساسية الرجل هذه لأنه بالنسبة لها مفخرة إذا تقدم أحد لمساعدتها.إن ذلك يؤدي إلى شعورها بأنها محبوبة ومعززة ولكن تقديم المساعدة لرجل يشعر بالعجز والضعف وربما عدم الحب.

إن تقديم النصح والاقتراحات دليل على الاهتمام على سطح الزهرة والزهريات يؤمن بعمق بأن الأمر إذا كان يسير بصورة حسنة فبالإمكان دائما أن يكون سيره أفضل إن من طبيعتهن أن يرغبن في تحسين الأشياء وعندما يكن مهتمات بشخص ما فإنهن يشرن دون تحفظ إلى ما يمكن تحسينه ويقترحن الطريقة للقيام بذلك.
المريخ مختلف جدا ...أهل المريخ لديهم توجه للحل إذا كان هناك شئ ما يعمل فشعارهم لا تغيره....إن من طبيعتهم أن يدعوه وشأنه غذا كان يعمل "لا تقم بإصلاحه إلا إذا كان قد تعطل" تعبير شائع هناك.
وعندما تحاول امرأة تحسين رجل فإنه يشعر بأنها تحاول إصلاحه إنه يستقبل رسالة مفادها أنه قد تعطل إنها لا تدرك أن محاولات العناية به يمكن أن تهينه ...أنها تعتقد خطأ أنها تساعده على النمو فقط.

## كفي عن اسداء النصح

دون هذا التبصر في طبيعة الرجل فإن من السهل جدا على المرأة دون علم أو قصد أن تنتهك وتجرح مشاعر الرجل الذي تكن له أكبر الحب...!!! على سبيل المثال كان توم وماري ذاهبان إلى حفلة كان توم يقود السيارة وبعد نحو عشرين دقيقة من الدوران في نفس المنطقة كان واضحا لماري أن توم قد تاه واقترحت في النهاية أن يتصل طلبا للمساعدة أصبح توم صامتا جدا لقد وصلوا أخيرا إلى الحفلة ولكن منذ تلك اللحظة استمر التوتر طول المساء لم يكن لدى ماري ادني فكرة لماذا كان متضايقا؟؟؟!!!
من ناحيتها كانت تقول"أنا أحبك وأهتم بك لذا فأنا أقدم هذه المساعدة"
أما من ناحيته فهو يشعر أنه مجروح والذي سمعه كان "لا أثر بأنك ستوصلنا غلى هناك أنت عاجز".
دون أن تعرف عن الحياة على سطح المريخ لم تكن ماري قادرة على تقديري مدى أهمية تحقيق توم هدفه دون مساعدة وتقديم المساعدة كان أقصى غهانة وكما استكشفنا لا يقدم اهل المريخ نصيحة إلا إذا طلب منهم ذلك. وطريقة تبجيل شخص آخر من المريخ أن تفترض دائما انه يستطيع حل مشكلته إلا إذا طلب العون
لم يكن لدى ماري أي فكرة عندما أصبح توم تائها وأخذ يدور حول نفس المنطقة انها كانت مناسبة لتشعره بالحب والتأييد لقد كان في تلك اللحظة خاصة شديد التأثر ويحتاج إلى مزيد من الحب واحترامه بعدم بذل النصح له كان يمكن ان يكون هدية توازي شراءه لها باقة جميلة من الزهور أو كتابة بطاقة حب إليها.
وبعد أن عرفت عن أهل المريخ وأهل الزهرة تعلمت ماري كيف تدعم توم في مثل تلك الأوقات الحرجة وفي المرة التالية عندما تاه توم بدلا من تقديم "العون" أحجمت عن تقديم أي نصيحة وأخذت نفسا عميقا وقدرت في قلبها ما يحاول توم القيام به من اجلها وكان توم عظيم الامتنان لها لتقبلها الحار وثقتها.
عموما حينما تقدم امرأة نصيحة دون أن يطلب منها ذلك أو تحاول "مساعدة" رجل فإنها لا تدري كم تبدو انتقادية وغير ودودة وعلى الرغم من أن نيتها هي التعبير عن الحب إلا أنه اقتراحها يضايقه ويجرحه.ورد فعله يمكن أن يكون عنيفا خاصة غذا كان ينتقد في طفولته أو مر بخبرة كان فيها أباه يتعرض للنقد من أمه.
من المهم جدا بالنسبة لكثير من الرجال ان يثبتوا أنهم قادرون على الوصول غلى هدفهم حتى لو كان شيئا صغيرا كالوصول إلى مطعم أو حفلة ... ومن العجب أنه ربما كان أكثر حساسية في الأشياء الصغيرة منه في

الكبيرة وتكون مشاعره هكذا:"إذا لم اكن جديرا بالثقة في القيام بالأشياء الصغيرة مثل الوصول غلـــى حفلـــة فكيف يمكن أن تثق بي في القيام بأشياء أكبر؟؟؟" والرجال مثل أسلافهم من أهل المريخ يتفاخرون بكونهم خبراء خاصة حينما تقتضي الأمور إصلاح أشياء آلية أو الوصول إلى أماكن... أو حل مشكلات هذه هي الأوقـــات التي تشتد فيها حاجته إلى أن تتقبله بحب لا إلى نصائحها أو انتقاداتها.

## تعلم الانصات...

وبطريقة مماثلة غذا كان الرجل لا يفهم أن المرأة مختلفة فيمكن أن يجعل الأمور تسوء عندما يحاول المـــساعدة يحتاج الرجال إلى ان يتذكروا أن النساء يتحدثن عن المشكلات ليصبحن أكثر قربا وليس للحـــصول علـــى حلول.

في كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط في أن تبوح بمشاعرها عن يومها وزوجها الذي يظن أنه يساعدها يقاطعها مقدما لها سيلا متواصلا من الحلول لمشكلاتها إنه ليس لديه أي فكرة عن عدم رضاها.

على سبيل المثال تعود...هنا تضع ما ترجمته سابقا...

ولتلخيص أكثر خطأين شائعين نرتكبهما في علاقاتنا:

يحاول الرجل ان يغير مشاعر المرأة عندما تكون متضايقة بأن يصبح هو السيد الخبير ويقدم حلولا لمـــشكلاتها تؤدي إلى إبطال مشاعرها.

تحاول المرأة أن تغير سلوك الرجل عندما يرتكب أخطاء بأن تصبح هي لجنة تحسين البيت وتقدم نصحا وانتقادا دون سابق طلب.

## الدفاع عن السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

بالاشارة إلى هذين الخطأين الكبيرين لست أعني ان هناك خللا في كل شئ بالنسبة للسيد الخبير ولجنة تحـــسين البيت هذه صفات إيجابية جدا في أهل المريخ وأهل الزهرة والخطأ يكمن في التوقيت والطريقة.

المرأة تقدر السيد الخبير حق قدره مادام لا يبرز عندما تكون متضايقة ويتحدثن عن مشكلات فالوقت لـــيس مناسبا لتقديم حلول فهي عوضا عن ذلك بحاجة إلى الانصات إليها وستشعر تدريجيا بالتحسن بمفردها إنهـــا لا تحتاج إلى إصلاح.والرجل يكون عظيم الامتنان للجنة تحسين البيت ما دامت مطلوبة.

تحتاج النساء إلى أن يتذكرن أن النصح أو النقد –خصوصا غذا كان قد أرتكب خطأ– يجعله يشعر انه غـــير محبوب او أنه محكوم إنه يحتاج غلى تقبلها اكثر من نصحها لكي يتعلم من أخطائه عندما يشعر الرجل بأن المرأة تحاول تحسينه فالاحتمال كبير في انه سيطلب مراجعتها ونصحها.

**وفهم هذه الفروق يجعل من السهل علينا أن نحترم حساسية شريكنا وأن نكون أكثر مساندة وزيادة على ذلك فنحن ندرك أنه عندما يقاومنا شريكنا فيمكن أن يكون ذلك بسبب اننا قد ارتكبنا خطأ في التوقيت أو الطريقة دعونا نستكشف هذا بتفصيل أكبر.**

## عندما تقاوم المرأة الرجل

**عندما تقاوم المرأة حلول الرجل يشعر أن مقدرته تتعرض للشك ونتيجة لهذا يشعر انه ليس محلا للثقة ولا يقدر حق قدره ويتوقف عن الاهتمام ورغبته في الانصات بتدبر تقل.**

**بتذكر أن النساء من الزهرة يستطيع الرجل في مثل هذه الأوقات أن يفهم لماذا تقاومه. يمكنه ان يتفكر ويكتشف كيف من المحتمل أنه كان يقدم حلولا في الوقت الذي كانت بحاجة غلى التعاطف والرعاية.**

هذه بعض الأمثلة الموجزة للطرق التي يمكن للرجل خطأ أن يبطل فيها المشاعر والإفهام أو يقدم حلولا غير مرغوبة حاول أن تعرف لماذا يمكن أن تقاومه:

لا تهتمي كثيرا
ولكن ليس هذا ما قلته
ولكن ليس مهما للغاية
حسنا أنا آسف والآن هل نستطيع أن ننسى ذلك.
لماذا لا تقومين بذلك فقط.
ولكننا فعلا نتحدث
ما كان ينبغي أن تشعري أنك مجروحة ليس هذا ما قصدته.
حسنا مالذي تحاولين قوله
ولكن لا ينبغي أن تشعري هكذا
كيف تقولين هذا لقد قضيت اليوم كله معك في الأسبوع الماضي لقد قضينا وقتا ممتعا للغاية
حسنا أنسي الأمر
حسنا ساقوم بتنظيف الحديقة الخلفية هل يجعلك هذا سعيدة
فهمت هذا ما يجب عليك القيام به.
أمظري لا يوجد شيئ يمكننا عمله بشأنه
إذا كنت ستتذمرين من القيام به فلا تقومي به إذا
لماذا تدعين الآخرين يعاملونك بهذه الطريقة تناسيهم
إذا كنت غير سعيدة فعندئذا يجب فقط أن نطلب الطلاق
حسنا تستطيعين القيام بهذا من الآن فصاعدا
من الآن فصاعدا سأتولى الأمر
بالطبع أنا أهتم بك هذا سخف
هل يمكن أن تدخلي في الموضوع
كل ما علينا القيام به هو
هذا ليس أبدا ما حدث

كل عبارة من هذه العبارات إما أن تبطل أو تحاول أن تشرح مشاعر ضيق أو تقدم حلا صمم فجـأة لتغـيير مشاعرها السلبية إلى مشاعر إيجابية
الخطوة الأولى التي يستطيع الرجل القيام بها لتغيير هذا النمط هي ببساطة التوقف عن الادلاء بالتعليقات الآنفة لكن التدريب على الانصات دون تقديم أي تعليقات مبطلة أو حلول يعتبر خطوة حاسمة.
وعندما يدرك بوضوح أن توقيته وارساليته قد رفضت وليس حلوله يستطيع الرجل ان يتعامل بشكل أفـضل بكثير مع رفض المرأة فهو لا يأخذ الأمر بحساسية شخصية جدا وبتعلم الانصات سيخبر تدريجيا أنها ممتنـة لـه أكثر حتى ولو كانت متضايقة منه في البداية.

## عندما يقاوم الرجل لجنة تحسين البيت

عندما يقاوم الرجل مقترحات المرأة تشعر كما لو انه غيرر مكترث فهي تشعر بأن حاجاتها غير مقدرة ونتيجة لذلك يمكن فهم شعورها بفقد المساندة وتتوقف عن الثقة به.
في مثل هذه الأحوال بتذكرها أن الرجل من المريخ تستطيع المرأة بدلا من ذلك أن تفهم بدقة لمـاذا يقاومهـا وتستطيع التفكر واكتشاف كيف انه من المحتمل أنها كانت تقدم له نصحا أو نقدا دون طلب بدلا من مجـرد البوح بحاجاتها أو تقديم معلومات او تقديم التماس.هنا بعض الأمثلة الموجزة للطرق التي يمكن للمرأة خطـأ أن تزعج الرجل بتقديم نصح او ما يبدو أنه نقد غير ضار وبينما تستكشفين هذه القائمة تذكري ان هذه الأشياء الصغيرة يمكن ان تتراكم لتخلق جدارا من المقاومة والاستياء في بعض هذه العبارات يكون النصح أو النقد غير واضح

- أنظري إذا كنت تستطيعين ان تعرفي لماذا يمكن أن يشعر بانه محكوم:
- كيف يمكن أن تفكر في شراء هذا عندك غيره
- هذه الأطباق لا زالت مبتلة ستنشف وفيها بقع
- شعرك اخذ يطول نوعا ما اليس كذلك؟؟؟
- هناك موضع للوقوف أستدر بالسيارة
- تريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائك وماذا عني ؟؟؟
- يجب أن لا تعمل بهذه الدرجة من المثابرة خذ يوما راحة
- لا تضع ذلك الشئ هناك إنه سيضيع
- عليك ان تتصل بالسباك إنه سيعرف ماذا يفعل؟؟؟
- لماذا ننتظر طاولة ألم تقم بالحجز؟؟؟
- يجب أن تقضي بعض الوقت مع الأطفال إنهم يفتقدونك
- مكتبك لا يزال غير مرتب كيف تستطيع التفكير هنا؟؟؟ متى ستقوم بتنظيفه؟؟؟
- لقد نسيت إحضاره إلى البيت مرة أخرى ربما تستطيع أن تضعه في مكان مميز بحيث تتمكن من تذكره
- إنك تقود السيارة بسرعة شديدة خفف السرعة أو انك ستحصل على مخالفة
- يجب في المرة المقبلة ان تقرأ أستعراض الأفلام
- لم أكن أعلم أين كنت (كان عليك ان تتصل)
- لقد شرب شخص ما من زجاجة العصير
- لا تأكل لاصابعك إنك تضرب مثلا سيئا
- الدهن كثير في شرائح البطاطس هذه إنها غير صحية لقلبك
- إنك لا تترك لنفسك وقتا كافيا
- يجب أن تعلمني (مسبقا) إنني لا أستطيع أن أترك كل شئ وأذهب معك للغداء
- قميصك لا يتناسب مع بنطلونك

- اتصل بل للمرة الثالثة متى سترد مكالمته

- صندوق أدواتك في حال من الفوضى لا أستطيع أن أجد شيئا يجب عليك أن تنظمه

- عندما لا تعرف المرأة كيف تطلب الدعم مباشرة من الرجل أو تشاركه في اختلاف راي بطريقة بناءة يمكن أن تشعر بالعجز في الحصول على ما تحتاج دون أن تدلي بنصح أو انتقاد لكن التدريب على بذل التقبل وعدم تقديم نصيحة أو نقد يعتبر خطوة حاسمة.

وبالفهم الواضح أنه لا يرفض حاجاتها ولكنه يرفض الطريقة التي تتقدم بها غليه تستطيع أن تقبل رفضه بحساسية شخصية أقل وأن تستكشف طرقا اكثر تدعيما للتعبير عن حاجاتها ستدرك تدريجيا أن الرجـــل يرغـــب في أن يتحسن عندما يشعر انه ينظر غليه على أنه الحل لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها.

إذا كنت امرأة فإني أقترح عليكي للأسبوع المقبل أن تتدربي على الاحجام عن بذل اي نصيحة أو نقد دون أن يطلب منك ذلك.

لن يكون الرجل الذي في حياتك ممتنا لذلك فقط بل سيكون أكثر انتباها وتجاوبا معك.

إذا كنت رجلا فإني أقترح عليك للأسبوع المقبل أن تمارس الانصات كلما تتحدث امرأة بنية فريدة في ان تفهم باحترام ما تمر هي به مارس عض لسانك كلما أتتك الرغبة في ان تقدم حلا أو تغييرا طبيعة شعورها ستندهش حين تشعر كم هي ممتنة لك.

# الفصل الثالث

## يذهب الرجال إلى كهوفهم وتتحدث النساء

إن أحد أعظم الفروق بين الرجال والنساء هي طريقة تعايشهم مع الضغوط يصبح الرجال أكثر تركيزا وانسحابا بينما تصبح النساء مثقلات مشوشات عاطفيا.

في هذه الأوقات تكون حاجات الرجال للشعور بتحسن مختلفة عن حاجات النساء فهو يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات بينما تشعر هي بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات وعدم فهم وقبول الاختلافات يخلق احتكاكات غير ضرورية في علاقاتنا دعونا ننظر إلى حالة شائعة:

عندما يعود توم إلى المترل فإنه يريد أن يستريح ويسترخي بقراءة الأخبار بهدوء، إنه مجهد بمشكلات يومه التي لم تحل ويجد الراحة عن طريق نسيانها، أما زوجته ماري فهي تريد أيضا أن تستريح من يوم متعب لكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها وينشأ التوتر بينهما ببطء ويصبح بالتدريج استياء.

توم يفكر سرا أن ماري تتكلم كثيرا بينما تشعر ماري بأنه يتجاهلها ودون فهم الفروق بينهما سيزدادن بعدا أيضا.

ربما تستطيع التعرف على هذه الحالة لأنها فقط واحدة من أمثلة كثيرة يكون فيها الرجال والنساء على خلاف هذه ليست مشكلة توم وماري فقط بل تقريبا موجودة في كل علاقة.

وحل هذه المشكلة لتوم وماري يعتمد لا على مدى حبهما لبعضهما ولكن على مدى فهمهما للجنس الآخر.

فدون معرلافة أن النساء حقا بحاجة إلى التحدث عن المشكلات ليشعرن بالتحسن سيستمر توم يفكر أن ماري كانت تتحدث كثيرا ويقاومها ودون معرفة أن توم كان يقرأ الأخبار ليشعر بالتحسن ستستمر ماري بأنها متجاهلة ومهملة وستستمر في محاولاتها أن تجعله يتحدث إليها بينما هو لا يريد.

هذه الاختلافات يمكن أن تحل أولا بفهم أكثر تفصيلا لكيفية تعايش الرجال والنساء مع الضغط النفسي دعونا نراقب الحياة على سطح المريخ والزهرة ونجمع بعض الاستبصارات عن الرجال والنساء.

التعايش مع الضغط النفسي في المريخ والزهرة

عندما يتضايق الفرد من أهل المريخ لا يتكلم أبدا عما يضايقه فهو لن يثقل كاهل فرد آخر من أهل المريخ بمشكلته إلا إذا كانت مساعدة صديقة ضرورية لحل المشكلة وبدلا من ذلك يصبح هادئا جدا ويدخل إلى كهفه الخاص ليفكر في مشكلته يقلبها ليجد حلا وعندما يجد حلا يشعر بتحسن ويخرج من كهفه.

وغذا لم يكن قادرا على الوصول إلى حل فإنه يقوم بشئ لينسى مشكلاته مثل قراءة الأخبار أو ممارسة لعبة. وبتحرير عقله من مشكلات يومه يستطيع تدريجيا أن يسترخي وإذا كان الضغط عظيما حقا فيلزمه أن ينخرط في شئ اكثر تحديا مثل التسابق بسيارته أو التنافس في مسابقة او تسلق جبل.

عندما تصبح زهرية مترعجة أو تحت ضغط من أحداث يومها تبحث عن شخص ما تثق به وتتحدث غليه بتفصيل دقيق عن مشكلات يومها لكي تشعر بتحسن وعندما تشارك الزهريات شعورهن بالانسحاق يشعرن فجأة بتحسن...!!! هذا هو أسلوب الزهريات.

المشاركة في مشكلاتك مع شخص آخر تعتبر على سطح الزهرة في الحقيقة علامة حب وثقة وليس عبئــا. ولا تشعر الزهريات بالخجل من أن لديهن مشكلات والأنا لديهن معتمد لا على الظهور بمظهر "الكفؤ"بل بالأحرى على كونهن في علاقات حميمة إنهن يشاركن بصراحة مشاعرهن بالانسحاق والارتباك وفقدان الأمل والانهاك.
تشعر الزهرية برضا عن نفسها عندما يكون لها صديقات محبات تشاطرهن مشاعرها ومشكلاتها ويشعر المريخي بالرضا عندما يتمكن من حل مشكلاته في كهفه. وأسرار هذا الشعور بالرضا لا تزال قابلة للتطبيق...!!!
عندما يكون الرجل تحت ضغط نفسي سينسحب إلى كهف عقله ويكز على حل المشكلة ويختــار في الغالــب اكثر المشكلات إلحاحا أو أكثرها صعوبة ويصبح شديد التركيز على حل هذه المشكلة الوحيدة إلى درجة أنــه يفقد الوعي بكل شئ آخر بصورة مؤقتة أما المشكلات الأخرى والمسئوليات فتتلاشى إلى الخلف.
في مثل هذه الأوقات يصبح الرجل باضطراد متباعد وكثير النسيان وغير متجاوب ومنشغلا في علاقاته فمــثلا حين يدور حديث معه في المترل يبدو كأن **5**%فقط من عقله متاح للعلاقة بينما **95**% الأخرى لا تــزال في شغل.
إن وعيه الكامل غير حاضر لأنه يقلب مشكلته آملا أن يجد حلا وكلما كان مجهودا أكثركلما كان أســتحواذ المشكلة عليه أكبر إنه في مثل هذه الأوقات غير مؤهل لإعطاء المرأة الانتباه والمشاعر التي تتلقاها عادة والــتي تستحقها بكل تأكيد إن عقله مشغول وهو عاجز عن تحريره ولكن إذا استطاع أن يعثر على حل سيشعر فورا بتحسن ويخرج من كهفهفجأة يكون متوفرا ليكون طرفا في علاقة مرة أخرى...!!!
ولكن إذا لم يكن قادرا على العثور على حل لمشكلته فغنه يبقى عالقا بكهفه وليتحرر فإنه يجر إلى حل مشكلات صغيرة مثل قراءة الأخبار مشاهدة التليفزيون قيادة سيارته القيام بتمارين رياضية مشاهدة مبارة كرة قدم لعب كرة سلة وهكذا... وأي نشاط تنافسي يتطلب في الصل **5**% من عقله يمكن أن يعينه على نسيان مــشكلاته ويصبح متحررا ثم في اليوم التالي يستطيع أن يعيد توجيه تركيزه على مشكلته بنجاح أعظم.
دعونا نستكشف بتفصيل أكبر بعض الأمثلة :

- يلجأ جيم عادة لقراءة الصحف لينسى مشكلاته عندما يقرأ الصحيفة فإنه لا يعود في مواجهــة مــع مشكلاته اليومية وبما نسبته **5**% من عقله التي لا تكون مركزة على مشاكل العمل يبدأ في تشكيل آراء وإيجاد حلول لمشكلات العالم وبالتدريج يصبح عقله باضطراد مشغولا بالمشكلات الموجــودة في الأخبار وينسى مشكلاته بهذه الطريقة يحقق التحول من كونه مركزا على مشكلاته في العمل للتركيز على مشكلات العالم الكثيرة (التي ليس هو مسئولا عنها مباشرة ) هذه العملية تحــرر عقلــه مــن استحواذ مشكلات العمل وبالتالي يستطيع أن يركز على زوجته وعائلته مرة أخرى.
- يشاهد توم مبارة كرة قدم لينعتق من الضغط ويسترخي يحرر عقله من محاولة حل مشكلاته الشخصية عن طريق حل مشكلات فريقه المفضل وعن طريق مشاهدة الرياضة يستطيع ان يشعر أنه حل مشكلة بالنيابة مع كل مباراة.، عندما يسجل فريقه أهدافا أو يربح يستمتع بشعور الفوز وإذا خسر فريقــه فإنه يعاني خشارتهم وخسارته ولكن عقله قد تحرر من استحواذ مشكاكله الحقيقية في كلا الحالين.

وبالنسبة لتوم وكثير من الرجال الانعتاق الحتمي من التوتر الذي يحدث عند انتهاء أي حدث رياضي أو حدث أخباري أو فيلم يوفر تحررا من التوتر الذي يشعر به في حياته.

كيف تتفاعل النساء مع الكهف؟؟؟

عندما يعلق رجل بكهفه فغنه يكون عاجزا عن منح شريكته الانتباه الجيد الذي تستحقه ومن الصعب عليها ان تكون متقبلة له في هذه الأوقات لأنها لا تدري كم هو مجهد فلو انه كان يأتي غلى البيت ليتكلم عن مشكلاته عندها يمكن أن تكون متعاطفة اكثر وبدلا من ذلك يحجم عن التحدث عن مشكلاته وتشعر أنه يتجاهلها إنها لا تستطيع أن تقرر بأنه منزعج ولكن تفترض خطأ أنه لا يهتم بها لأنه لا يتحدث غليها...!!!

والنساء عادة لا يفهمن كيف يتعايش أهل المريخ مع الضغط إنهن يتوقعن أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل الزهريات عندما يعلق الرجل بكهفه تستاء من أنه غير منفتح أكثر وتشعر بـــألم حين يفتح على الأخبار أو يخرج ليلعب كرة سلة ويتجاهلها.

أن تتوقع من الرجل الذي في كهفه أن يصبح فورا منفتحا واستجابيا وودودا أمر غير واقعي مثلما نتوقع مـــن المرأة أن تهدأ فورا وتصبح منطقية جدا. إن من الخطأ أن نتوقع أن يكون الرجل دوما علـــى صـــلة بمـــشاعره العاطفية مثلما هو خطأ أن نتوقع أن تكون مشاعر المرأة دوما عقلانية ومنطقية (شوف الحتة دي إثبات عملي وعلمي على قول وصدق من لا ينطق عن الهوى ) اللهم صلي وسلم وبارك عليه وعلى آله وصحبه وأزواجه وذريته أجمعين...ناقصات عقل ودين...!!!!!!!!!!!!!

عندما يدخل أهل المريخ إلى كهوفهم يميلون إلى نسيان أن أصدقائهم يمكن أن تكون لديهم مـــشكلات أيـــضا وتسيطر الغريزة التي تقول قبل ان تهتم بأي شخص آخر يجب اولا أن تهتم بنفسك وعندما تشاهد المرأة رد فعل الرجل بهذه الطريقة فغنها تقاومها وتستاء من الرجل.

ويمكن ان تطلب دعمه بنبرة قاسية وكأن عليها أن تقاتل من أجل حقوقها مع هذا الرجل العـــديم الاهتمـــام ويتذكر أن الرجال من المريخ يمكن للمرأة أن تؤول بشكل صحيح رد فعله تجاه الضغوط على أنه اســـلوبه في التعايش مع الضغط بدلا من أنه تعبير عن كيفية شعوره نحوها وتستطيع ان تبدأ بالتعاون معه لتحصل على مـــا تحتاج إليه بدلا من مقاومته.وعلى الجانب الآخر لدى الرجال عموما القليل من الوعي عن مدى ما أصـــبحوا عليه من البعد عندما يكونون في الكهف وحين يدرك الرجل كيف يمكن أن يؤثر انسحابه إلى الكهـــف علـــى المرأة؟؟؟ يستطيع أن يكون متعاطفا حين تشعر بأنها متجاهلة أو غير مهمة وتذكر أن النساء من الزهرة يساعده في ان يكون أكثر تفهما لردود أفعالها ومشاعرها ودون فهم صدق ردود افعالها يدافع الرجل عن نفسه عـــادة ويتجادلان.

- <u>هذه خمسة إساءات للفهم شائعة:</u>

1. عندما تقول "إنك لا تنصت" يقول ماذا تقصدين بأنني لا أنصت؟ لا أستطيع أن أخبرك بكل ما قلت" يستطيع الرجل عندما يكون في الكهف أن يسجل ما تقوله بنسبة 5% من عقله الذي يستمع الرجل يستنبط أنه إذا كان يستمع بنسبة 5% فهو إذن يستمع ولكـــن مـــا تطلبه هي كل أنتباهه غير المجزأز

2. عندما تقول "أشعر كما لو أنك لست حتى هنا "يقول ماذا تقصدين بأنني لست هنا؟ بالطبع أنا هنا ألا ترين جسدي؟؟؟ أنه يستنبط أنه كان جسده موجودا فيجب أن لا تقول أنه ليس هناك ولكن على الرغم من أن جسده موجود فإنها لا تشعر بكل وجوده وهذا ما قصدته.
3. عندما تقول "إنك لا تهتم بي يقول بالطبع أنا أهتم بك لماذا تظنين أنني أحاول أن أحل هذه المشكلة؟ أنه يستنبط أن من الواجب عليها أن تدرك أنه يهتم بها بسبب كونه منشغلا بحل مشكلة ستعود بطريقة ما بالفائدة عليها ولكنها تريد ان تشعر بانتباهه المباشر واهتمامه وهذا ما تطلبه حقا.
4. عندما تقول "أشعر أنني لست مهمة بالنسبة إليك يقول هذا سخف بالطبع أنت مهمة إنه يستنبط أن مشاعرها غير صحيحة لأنه يحل مشكلات لينفعها فهو لا يدرك حين يركز على مشكلة واحدة ويتجاهل المشكلات التي تزعجها أن اي أمرأة يمكن أن يكون لديها نفس رد الفعل وتأخذ الأمر بطريقة شخصية وتشعر بأنها غير مهمة.
5. عندما تقول "أنت ليست لديك أي مشاعر أنت موجود في أعماقك"يقول" ما هو الخطأ في ذلك؟؟؟ بأي طريقة أخرى تتوقعين أن أحل هذه المشكلة؟؟؟ إنه يستنبط أنها أصبحت انتقادية جدا وكثيرة المطالب لأنه يقوم بشئ أساسي ليتمكن من حل المشكلات إنه يشعر أنه غير مقدر حق قدره وهو بالاضافة إلى ذلك لا يدرك صدق مشاعرها الرجال عموما لا يدركون كم يتبدلون بتطرف وبسرعة من كونهم دافئين وحساسين إلى كونهم غير متجاوبين ومبتعدين الرجل في كهفه مشغول بحل مشكلته ولا يعي كيف يبدو موقفه غير المكترث للآخرين.

ولزيادة التعاون يحتاج كل من الرجل والمرأة إلى أن يفهما بعضهما بشكل أفضل عندما يبدأ الرجل بتجاهل زوجته تأخذ هي الأمر بطريقة شخصية وإدراك أنه يتعايش مع الضغط بطريقته الخاصة نافع للغاية ولكن ذلك لا يعينها دوما على تخفيف الألم.

في مثل هذه الأوقات يمكن أن تشعر هي بالرغبة في الحديث عن تلك المشاعر، هذا الوقت الذي يكون من المهم بالنسبة للرجل أن يصادق على مشاعرها...! إنه يحتاج إلى أن يفهم أن لها الحق في ان تتحدث عن شعورها بالتجاهل وعدم المساندة تماما كما أن له الحق في ان ينسحب إلى داخل كهفه والامتناع عن الكلام. وغذا لم تشعر انها قد فهما فسيكون صعبا بالنسبة إليها أن تتحرر من شعورها بالجرح.

## العثور على الراحة بالتحدث

عندما تتعرض المرأة للضغط فغنها تشعر غريزيا برغبة في الحديث عن مشاعرها وكل المشكلات التي يحتمل أن تكون مرتبطة بمشاعرها وعندما تبدأ في الحديث فغنها لا تراعي أولوية اي مشكلة حسب أهميتها فعندما تكون متضايقة فغنها تكون متضايقة من كل شئ كبيره وصغيره إنها غير مهتمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وبأن تكون مفهومة وبالحديث عشوائيا عن مشكلاتها تصبح اقل أنزعاجا.

وكما أن الرجل الواقع تحت ضغط يميل إلى التركيز على مشكلة واحدة وينسى الأخرى، فالمرأة الواقعة تحت ضغط تميل إلى التوسع وتصبح غارقة في كل المشكلات وبالحديث عن كل المشكلات المحتملة دون التركيز على حل المشكلة تشعر هي بالتحسن وعن طريق استكشاف مشاعرها بهذه الطريقة تكتسب وعيا اعظم بما يزعجها حقا ثم فجأة لا تعود غارقة جدا.

لتشعر بالتحسن تتحدث النساء عن مشكلات ماضية ومشكلات مستقبلية ومشكلات محتملة وحتى عن مشكلات لا حل لها. وكلما كثر الحديث والاستكشاف كان الشعور بالتحسن أكبر هذه هي طريقة عمل المرأة وتوقع غير ذلك يعني إنكار مفهومها للذات.

عندما تكون المرأة غارقة فأنها تجد الراحة عن طريق الحديث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعة وتدريجيا إذا شعرت بأنها سمعت يتلاشى ضغطها بعد أن تتحدث عن موضوع واحد تتوقف برهة ثم تنتقل غلى الذي يليه وبهذه الطريقة تستمر في التوسع متحدثة عن مشكلات مثيرات قلق خيبات أمل واحباطات ولا حاجة أن تكون هذه الموضوعات بأي ترتيب وتميل إلى ان تكون غير مترابطة منطقيا.

وإذا شعرت بأنها لم تفهم فيمكن حتى أن يتوسع وعيها أكثر وربما أصبحت مترعجة من مشكلات أخرى.

كما أن الرجل العالق بالكهف يحتاج لمكشلات صغيرة لتصرفه فالمرأة التي لا تشعر بأنها قد سمعت ستحتاج للحديث عن مشكلات أخرى اقل صلة مما قد يؤدي إلى الشعور بالراحة ولكي تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة ربما أصبحت متورطة عاطفيا في مشاكل الغير بالإضافة لذلك يمكن أن تجد الراحة عن طريق مناقشة مشكلات صديقاتها أو أقاربها والذين لهم صلة بها وسواء كانت تتحدث عن مشكلاتها لأو عن مشكلات الغير فالتحدث رد فعل طبيعي وصحي للضغط عند الزهريات.

## كيف يتفاعل الرجال عندما تحتاج المرأة إلى أن تتحدث

عندما تتحدث النساء عن المشكلات يبدي الرجال عادة مقاومة يفترض الرجل أنها تتحدث معه عن مشكلاتها لأنها تعتبره مسئولا عنها وكلما كثرت المشكلات زاد شعوره باللوم إنه يدرك بانها تتحدث لكي تشعر بالتحسن ولا يعرف الرجل أنها ستكون ممتنة له لو أنه أنصت فقط.

أهل المريخ يتكلمون عن المشكلات لسببين فقط:

لأنهم يلومون شخصا ما...

أو لأنهم يلتمسون نصحا.

وإذا كانت المرأة مترعجة حقا يفترض أنها تلومه، وإذا كانت تبدو أقل أنزعاجا فإنه يفترض أنها تلتمس نصحا.

فإذا أفترض أنها تطلب نصيحة فإنه حينها يضع قبعة الخبير لحل مشكلاتها وإذا كان يفترض أنها تلومه فإنه حينئذا يسحب سيفه ليحمي نفسه من هجومها وفي كلتا الحالتين يجد سريعا أنه من الصعوبة أن ينصت.

وإذا تقدم بحلول لمشكلاتها فإنها تستمر تماما في الحديث عن مشكلات أخرى وبعد تقديم حلين أو أكثر يتوقع منها أن تشعر بتحسن وهذا لأن أهل المريخ أنفسهم يشعرون بتحسن مع الحلول ما دامو قد طلبوا أن تقدم الحلول وعندما لا هي بتحسن يشعر بان حلوله قد رفضت وانه غير مقدر حق قدره.

من ناحية أخرى غذا شعر بأنه مهاجم فغنه يبدأ في الدفاع عن نفسه إنه يظن أنه إذا وضح موقفه فإنها ستتوقف عن لومه كلما دافع أكثر عن نفسه كلما اصبحت أكثر انزعاجا إنه لا يدرك التوضيحات ليست ما تحتاج إليه إنها تحتاج إلى أن يفهم مشاعرها ويدعها تنتقل غلى الحديث عن مشكلات أخرى فلو انه حكيم وأنصت فقط حينها وبعد لحظات قليلة من شكواها منه ستغير الموضوع وتتحدث عن مشكلات أخرى أيضا.

والرجال يصبحون محبطين بصفة خاصة عندما تتكلم المرأة عن مشكلات لا يستطيع ان يعمل حيالها شئ علـــى سبيل المثال :

تتعرض المرأة للضغط يمكن أن تشتكي:

- أنني لا أتقاضى ما يكفي في العمل
- عمتي لوسي تتردى من سيئ إلى أسوء كل عام تزداد حالتها سوءا
- بيتنا ليس كبيرا بما يكفي تماما
- هذا موسم جاف جدا متى ستمطر؟
- لدينا تقريبا عجزا في حسابنا البنكي.

يمكن أن تدلي بأي من التعليقات الآنفة كطريقة للتعبير عن قلقها ،خيبة أملها، وإحباطاتها. يمكن أن تدرك أنـــه ليس هناك ما يمكن عمله لحل هذه المشكلات ولكن لتجد الراحة فهي لا تزال تحتاج إلى التحدث عنها.

إنها تشعر بالدعم إذا تواصل المستمع مع إحباطها وخيبة املها ولكنها ربما تحبط شريكها الـــذكر–إلا إذا أدرك أنها تحتاج فقط إلى أن تتحدث عنها ومن ثم ستشعر بتحسن.

والرجال أيضا يصبحون غير صبورين عندما تتحدث النساء عن مشكلاتهن بتفاصيل دقيقة، يفترض الرجل خطأ أنه حين تتحدث المرأة بتفصيل دقيق أن كل هذه التفاصيل ضرورية له للعثور على حل لمشكلتها ويجاهد للعثور على صلة بينها وينفذ صبره فهو مرة أخرى لا يدرك أنها تبحث عن حل منه ولكن ...عن رعايته وتفهمه.

بالاضافة إلى هذا فإن الانصات صعب بالنسبة إلى الرجل لأنه يفترض خطأ وجود ترتيب منطقي عندما تنتقـــل عشوائيا من مشكلة إلى أخرى. وبعد مشاركتها له في ثلاث أو اربع مشكلات يصبح محبطا للغايـــة ومرتبكـــا يحاول منطقيا أن يربط بين تلك المشكلات.

وسبب آخر يمكن أن يجعل الرجل يقاوم الانصات هو أنه يبحث عن النتيجة النهائية إنه لا يستطيع أن يبـــدأ في تشكيل حله حتى يعرف الناتج وكلما كانت التفاصيل التي تدلي بها أكثر كان الاحباط أكبر وهو ينـــصت إن أحباطه سيتناقص لو استطاع أن يتذكر أنها تنتفع بدرجة عظيمة بالحديث عن التفاصيل، وإذا أستطاع أن يتذكر أن الحديث بتفصيل يساعدها لتعشر بتحسن فيمكنه عنئذا أن تسترخي وكما أن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل مشكلة تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتها.

–الشيئ الذي تستطيع المرأة أن تقوم به لتجعل الأمر اسهل على الرجل هو أن تخبره مقدما بالنتيجة النهائية للقصة ثم تعود إلى الوراء لتسرد التفاصيل تحاشي ان تتركيه يترقب في قلق والنساء عادة يستمتعن بترك القلق يتعاظم لأن ذلك يبث شيئا من المرح في القصة وامرأة أخرى تقدر هذا لكن الرجل يمكن أن يحبط بسهولة.
وبقدر عدم فهم الرجل للمرأة بقدر ما يقاومها وهي تتحدث عن المشكلات وكلما تعلم الرجل كيف يرضي المرأة ويمدها بالدعم العاطفي أكثر فإنه يكتشف أن الانصات ليس صعبا جدا والأمر الأهم إذا استطاعت المرأة أن تذكر الرجل بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط وأنه ليس ملزما بحل اي منها فإن هذا يمكن أن يساعده على الاسترخاء والانصات.

## كيف وجد أهل المريخ وأهل الزهرة السلام؟؟؟

لقد عاش أهل المريخ وأهل الزهرة في سلام لأنهم كانوا يحترمون اختلافاتهم ... تعلم أهل المريخ أن يحترموا أن الزهريات يحتجن إلى الحديث ليشعرن بتحسن حتى لو لم يكن لديه ما يقوله. تعلم أنه بالانصات يمكن أن يكون معينا وتعلمت الزهريات أن يحترمن حاجة أهل المريخ إلى الانسحاب ليتعايشوا مع الضغط لم يعد الكهف سرا غامضا أو نذير شؤم.

## ماذا تعلم اهل المريخ؟؟؟

أدرك أهل المريخ أنه حتى حين يشعرون بأنهم يتعرضون لهجوم أو لوم أو نقد من قبل الزهريات فإن ذلك الأمر وقتي، عاجلا ستشعر الزهريات بتحسن فجائي ويصبحن ممتنات متقبلات بتعلم الانصات.
أكتشف أهل المريخ كم تنمو الزهريبات بالحديث عن المشكلات، وجد كل واحد من أهل المريخ الطمأنينة عندما فهم أخيرا أن حاجة الزهرية للحديث عن مشكلاتهن لم يكن بسبب انه كان يخذلها بطريقة ما تعلم بالاضافة إلى ذلك ان الزهرية بمجرد أن تشعر بانها قد سمعت فإنها تتوقف عن التركيز على مشكلاتها وتصبح إيجابية بهذا الوعي اصبح الواحد من أهل المريخ قادرا على الانصات دون أن يشعر بالمسئولية عن حل كل مشكلاتها.

الكثير من الرجال بل حتى النساء يصدرون أحكاما سلبية عن الحاجة للحديث عن المشكلات لأنهم لم يجربوا قط مدى الشفاء الذي يمكن أن تنطوي عليه. إنهم لم يروا قط كيف تتغير المرأة التي تشعر بأنها مسموعة وتشعر بتحسن وتحتفظ باتجاه ايجابي. لقد شاهدوا في الغالب المرأة ربما والدتهم التي لا تشعر بأنها مسموعة تستمر في التركيز على مشكلاتها يحدث هذا للنساء عندما لا يشعرن بأنهن محبوبات أو مسموعات لزمن طويل فالمشكلة الحقيقية هي أنها تشعر بأنها غير محبوبة وليست المشكلة أنها تتحدث عن مشكلات بعد أن تعلم أهل المريخ كيف ينصتون حققوا أعظم اكتشاف مدهش لقد بدأو يدركون أن الانصات لزهرية تتحدث عن مشكلات يمكن حقا أن يساعدهم على الخروج من كهوفهم كما هو الحال عند مشاهدة مبارة في التلفزيون أو قراءة الصحف.
وبطريقة مشابهة كما تعلم الرجال أن ينصتوا دون شعور بأنهم ملومون أو مسئولون. أصبح الانصات أكثر سهولة وبمجرد أن يتقن الرجل الانصات، يدرك أن الانصات يمكن أن يكون طريقة ممتازة لنسيان المشكلات

اليومية بالاضافة إلى أنه يؤدي إلى كثير من الرضا لشريكته ولكن في الأوقات التي يكون فيها مجهدا حقا يمكـــن أن يحتاج إلى البقاء في كهفه ثم يخرج على مهل ببعض الملهيات مثل الأخبار أو رياضة تنافسية.

## ماذا تعلم أهل الزهرة

وجدت الزهريات الطمأنينة أيضا عندما فهمن أخيرا أن دخول أحد أهل المريخ إلى كهفه ليس دليلا على أنه لا يحبها بدرجة كبيرة تعلمن أن يكن أكثر تقبلا له في هذه الأوقات لأنه يعاني من كثير من الضغوط.

لم تعد الزهريات يتضايقن عندما يتشتت انتباه أهل المريخ بسهولة عندما تتحدث زهرية ويصبح المريخي منشغلا. ستتوقف الزهرية بادب جم عن الحديث تبقى هناك وتنتظر حتى يلحظ وجودها عندها تبدأ في الحديث مـــرة أخرى لقد فهمت أنه من الصعب عليه أحيانا أن يعطي كل انتباهه اكتشفت الزهريات أنه عند التماس انتبـــاه أهل المريخ بأسلوب مريح ومتقبل كان أهل المريخ سعداء بإعادة توجيه انتباههم.

عندما يكون أهل المريخ منشغلين تماما في كهوفهم لم تأخذ الزهريات أيضا الأمر بطريقة شخصية لقد تعلمن أن هذا ليس هو الوقت المناسب لمحادثة ودية ولكن وقت الحديث عن مشكلات مع صديقاتهن أو الحصول علـــى شئ من المرح أو الذهاب إلى التسوق وحينما شعر أهل المريخ عندها بأنهم محبوبـــون ومقبولـــون أكتـــشفت الزهريات أن أهل المريخ سوف يخرجون بسرعة اكبر من كهوفهم.

# الفصل الرابع

## كيف تحفز الجنس الآخر؟؟؟

قبل أن يجتمع أهل المريخ وأهل الزهرة بقرون كانوا يعيشون جد سعداء في عوالمهم المنفصلة وفي يوم ما تغير كل شئ أصبح أهل المريخ وأهل الزهرة مكتئبين كل في عالمه الخاص به. ولكن ...كان هذا الاكتئاب هو الذي حفزهم إلى الاجتما ع.

إن فهم أسرار تحولهم يساعدنا اليوم على إدراك كيف أن الرجال والنساء يحفزون بطرق مختلفة وبهذا الوعي الجديد ستكون أفضل تأهيلا لمساندة شركك بالاضافة إلى حصولك على الدعم الذي تحتاج إليه في الأوقات الصعبة الضاغطة.

دعونا نعد إلى الوراء في الزمن ونتخيل أننا نشهد ما حدث...

عندما شعر أهل المريخ بالاكتئاب ترك كل فرد في الكوكب المدن وذهبوا إلى كهوفهم لوقت طويل لقد كانوا عالقين ولم يقدروا على الخروج، حتى صادف في أحد الأيام أن لحظ أحد أهل المريخ الزهريات الجميلات بواسطة منظاره المقرب وعندما تبادل بسرعة منظاره مع الآخرين ألهم منظر هذه الكائنات الجميلة أهل المريخ وزال الاكتئاب بطريقة معجزة، شعروا فجأة بأنهم مرغبون ثم خرجوا من كهوفهم وبدؤوا يشيدون أسطولا من سفن الفضاء ليطيروا إلى الزهرة.

وعندما أصبحت الزهريات مكتئبات شكلن حلقة وبدأن يتحدثن مع بعضهن عن مشكلاتهن ليشعرن بتحسن لكن هذا لم يبد أنه خفف من الاكتئاب وبقين مكتئبات زمنا طويلا حتى رأين عن طريق حدسهن مناما. رأين كائنات قوية مدهشة (أهل المريخ) تأتي عبر الكون ليعشقوهن ويخدموهن ويقدموا لهن المساندة وشعرن فجأة بأنهن معززات.وعندما تحدثن عن منامهن مع الأخريات زال اكتئباهن وبدأن الاستعداد بحبور لوصول أهل المريخ

إن أسرار التحفيز هذه لا تزال قابلة للتطبيق فالرجال يحفزون ويتمكنون عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم وعندما يشعر الرجل بأنه غير محتاج إليه في إطار علاقة يصبح بالتدريج سلبيا وأقل نشاطا ومع مرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته.ومن ناحية اخرى عندما يشعر بأنه موثوق به إلى أقصى حد في أن يشبع حاجتها ومقدر حق قدره لجهوده، فأنه يكون متمكنا ولديه المزيد من العطاء...

والنساء مثل الزهريات يحفزن ويتمكن عندما يشعرن بأنهن معززات وعندما لا تشعر امرأة بأنها معززة في إطار علاقة تصبح تدريجيا مسئولة بطريقة قهرية ومنهكة من البذل الزائد ومن ناحية أخرى عندما تشعر بأنها تلقى الرعاية والاحترام فإنها تكون مشبعة ولديها المزيد من العطاء أيضا.

## عندما يحب رجل امرأة

إن وقوع رجل في حب امرأة يشبه ما حدث عندما اكتشف أول شخص من أهل المريخ أهل الزهرة. لقد كان عالقا في كهفه غير قادر على تحديد مصدر اكتئابه. وكان يبحث في السماء بمنظاره المقرب وفي ظرف لحظة متألقة تغيرت حياته إلى الأبد وكأنما اصيب بصاعقة لقد لحظ عبر منظاره المقرب منظرا وصفه بالجمال الرائع والرشاقة.

لقد أكتشف الزهريات واشتعلت النار في جسده وبمجرد رؤيته للزهريات بدأ للمرة الأولى في حياته يهتم بشخص ما غير نفسه ومن مجرد نظرة أصبح لحياته معنى جديد لقد زال اكتئابه...!!!

إن لدى أهل المريخ فلسفة الربح / الخسارة – أريد أن أربح ولا أهتم إذا خسرت... وما دام كل واحد من أهل المريخ يتولى العناية بنفسه فهذه المعادلة تعمل على نحو مرض لقد كانت تعمل لعدة قرون ولكن الضروري تغييرها الآن لم يعد إعطاء الألوية لأنفسهم مرض بما فيه الكفايةفلكونهم في حب فإنهم يرغبون أن تربح الزهريات بمقدار ما يربحون هم أنفسهم.

إننا نستطيع أن نرى امتداد لهذا المبدأ المريخي التنافسي في معظم الأنشطة الرياضية اليوم ففي لعبة التنس مثلا أنا لا أريد أن أربح فقط بل أحاول أن أجعل صديقي يخسر بأن أجعل من العسير عليه أن يرد ضرباتي إنني أستمتع بالربح على الرغم من أن صديقي يخسر.

هناك مكان لمعظم هذه الاتجاهات المريخية في الحياة ولكن يصبح اتجاه ربح / خسارة هذا ضارا بعلاقاتنا في مرحلة الرشد فإذا كنت أسعى لإشباع حاجاتي على حساب شريكي فمن المؤكد أننا سنعاني من عدم السعادة الاستياء والصراع إن سر بناء علاقة ناجحة يكمن في أن يربح الشريكان.

## الاختلافات تجذب

بعد أن وقع أول أهل المريخ في الحب بدأ في تصنيع مناظير مقربة لكل أخوانه من أهل المريخ وبسرعة تخلصوا جميعا من اكتئابهم وبدأوا يشعرون بالحب للزهريات لقد بدأوا يهتمون بالزهريات كما يهتمون بأنفسهم.

كانت الزهريات الغريبات الجميلات مصدر جذب غامض لأهل المريخ لقد جذبت أختلافاتهن بصفة خاصة أهل المريخ فبينما كان أهل المريخ صلبين كانت الزهريات ناعمات بينما كانت أطراف أهل المريخ اشبه بالزوايا كانت أطراف الزهريات مقوسة وبينما كان أهل المريخ باردين كانت الزهريات دافئات . يبدو وبطريقة سحرية ومثالية اختلافاتهم تكمل بعضها.

وبلغة غير منطوقة وبدرجة عالية الوضوح بلغتهم الزهريات "إننا نحتاج إليكم طاقتكم وقوتكم تستطيع منحنا إشباعا عظيما.يملأ فراغا عميقا في كياننا إننا نستطيع أن نعيش معا في سعادة عظيمة لقد حفزت هذه الدعوة أهل المريخ ومكنتهم.

الكثير من النساء يفهمن غريزيا كيف يبعثن بهذه الرسالة ففي بداية أي علاقة ترسل المرأة إلى الرجل نظرة خاطفة تقول يمكن ان تكون أنت الشخص الذي يجعلني سعيدة وبهذه الطريقة اللطيفة تقوم فعليا ببدء علاقتهما.

هذه النظرة تشجعه على الاقتراب إنها تمكنه من التغلب على مخاوفه من حصول الارتباط+ولسوء الحظ بعد أن يكونا في علاقة وتبدأ المشكلات في الظهور فإنها لا تدرك كيف أن تلك الرسالة لا تزال مهمة بالنسبة إليه وتهمل إرسالها له.

لقد كان أهل المريخ محفزين جدا باحتمالية أن يحدثوا تميزأ على سطح الزهرة لقد كان جنس أهل المريخ يتحرك نحو مستوى جديد من الارتقاء فلم يعودوا يحققون الرضا بإثبات مقدرتهم وتنمية طاقتهم.إنهم يريدون أن يستعملوا طاقاتهم ومهاراتهم في خدمة الآخرين وبخاصة خدمة الزهريات لقد أبتدؤوا بتطوير فلسفة جديدة فلسفة ربح / خسارة إنهم يريدون عالما يعتني فيه الكل بأنفسهم وبالأخرين على السواء.

# الحب يحفز أهل المريخ

بدأ أهل المريخ في بناء أسطول من سفن الفضاء التي ستحملهم إلى الزهرة عبر السموات إنهم لم يشعروا قط بمثل هذه الحيوية فبنظرة خاطفة للزهريات بدؤوا لأول مرة في تاريخهم يحملون مشاعر ليست أنانية.

وبطريقة مشابهة عندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا بأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون في خدمة غيره فعندما ينفتح قلبه يشعر بثقة تامة في نفسه على أنه قادر على أحداث تغييرات جذرية وحين يعطى الفرصة ليثبت إمكانياته يعبر عن ذاته كأفضل ما تكون فقط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح ينكص راجعا إلى أسلوبه الأناني القديم.

عندما يقع الرجل في الحب

يبدأ في الاهتمام بشخص آخر بقدر ما يهتم بنفسه ويصبح فجأة طليقا من أغلال كونه محفزا لنفسه فقط ويصبح حرا ليمنح غيره ليس لمغنم شخصي ولكن نتيجة لاهتمامه إنه يعيش رضا شريكته وكأنه رضاه الشخصي.

ويمكن بسهولة أن يحتمل أي مشقة ليجعلها سعيدة لأن سعادتها تجعله سعيدا ويصبح نضاله أسهل إنه مزود بطاقة لهدف أعلى.

إنه يمكن أن يقنع في شبابه برعاية نفسه وحده ولكن حين ينضج لا يعود الاشباع الذاتي مرضيا وليشعر بالرضا يجب أن يعيش حياته محفزا بالحب وكونه مدفوعا ليعطي بهذه الطريقة الاختيارية غير الأنانية يحرره من قصور الإشباع الذاتي الخالي من الاهتمام بالآخرين وعلى الرغم من أنه لا يزال يحتاج إلى أن يتلقى الحب فإن أعظم حاجاته هي منح الحب.

معظم الرجال ليسوا فقط جائعين لمنح الحب بل انهم يموتون جوعا له وأكبر مشكلتهم أنهم لا يدرون عظمة ماذا يفتقدون إنهم تادرا ما شاهدوا والديهم ينجحون في إرضاء أمهاتهم عن طريق البذل ونتيجة لذلك فغنهم لا يدرون أن مصدر إشباع رئيس بالنسبة إلى الرجل يمكن أن يأتي عن طريق العطاء وعندما تفشل علاقاته يجد نفسه مكتئبا وعالقا بكهفه ويتوقف عن الرعاية ولا يدري لماذا هو مكتئب جدا

إنه في مثل هذه الأوقات ينسحب من أقاربه أو أهل مودته ويبقى عالقا في كهفه يسأل نفسه لم كل هذا ولماذا أهتم إنه لا يدري أنه توقف عن البذل لأنه لا يشعر أن أحد بحاجة إليه وهو لا يدري أنه بالعثور على شخص ما يحتاج إليه يمكنه أن ينفض عنه غبار اكتئاب ويصبح محفزا من جديد.

حين لا يشعر الرجل أنه يحدث أثرا إيجابيا في حياة شخص آخر فإنه من الصعب عليه أن يستمر في الاهتمـــام بنفسه وبعلاقاته ومن الصعب أن يكون محفزا عندما لا يحتاج إليه أحد وليصبح محفزا مرة أخرى فإنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقدر حق قدره وموثوق به ومقبول أن لا يحتاج أحد إليه يعتبر موتا بطيئا للرجل.

## عندما تحب امرأة رجلا

إن وقوع المرأة في حب رجل يشبه ما حدث عندما اعتقدت أول زهرية أن أهل المريخ قادمون لقد حلمت أن أسطولا من سفن الفضاء قادم من هذه السموات سيهبط وأن جنسا قويا وحنونا من أهل المريخ سيظهر هـــذه المخلوقات لن تحتاج إلى الرعاية ولكن بدلا من ذلك تريد أن تعطي وتعتني بالزهريات.

كان أهل المريخ مخلصين جدا وملهمين بجمال الزهريات وثقافتهن لقد أدرك أهل المريخ أن طاقتهم ومقدرتهم لا معنى لها دون شخص ما يخدمونه هذه المخلوقات المدهشة والمثيرة لإعجاب وجدت الراحة وغلإلهام في التعهــد بخدمة وإسعاد وإرضاء الزهريات ...يا للمعجزة...

لقد رأت زهريات أخريات حلما شبيها وتخلصن من اكتئابهن فورا والإدراك الذي أحدث تحولا لدى الزهريات كان اعتقادهن أن العون في الطريق لأن أهل المريخ قادمون كانت الزهريات مكتئبات لأنهن شــعرن بالعزلــة والوحدة وللخروج من اكتئابهن كن يحتجن إلى أن يشعرن بأن العون العطوف قادم في الطريق.

لدى معظم الرجال القليل من الوعي بمدى أهمية أن تشعر المرأة بالدعم من قبل شخص يهتم إن النساء يكــن سعيدات عندما يعتقدن أن حاجتهن ستلبى. إن ما تحتاجه المرأة عندما تكون متضايقة غارقة مرتبكة منهوكة أو فاقدة للأمل هو رفقة عادية تحتاج إلى أن تشعر أنها ليست وحيدة تحتاج إلى أن تشعر بأنها محبوبة ومعززة.

إن التعاطف والتفهم والصدق والحنان يساعد كثيرا في معاونتها لتصبح أكثر تقبلا وامتنانا لدعمــه لا يــدرك الرجال هذا لأن غرائزهم المريخية تدلهم على أنه من الأفضل أن تكون وحيدا إذا كنت متضايقة وعندما تكون هي متضايقة سيتركها بمفردها بدافع من الاحترام أو إذا بقي زاد الأمر سوءا عن طريق محاولة حل مشكلاتها إنه لا يدرك غريزيا مدى أهمية القرب والمودة والمشاركة بالنسبة لها إن أقصى ما تحتاج إليه هو شخص ما ينصت.

وبمشاركة مشاعرها تبدأ تتذكر بأنها جديرة بالحب وأن حاجاتها ستلبى ويتبدد الشك وعدم الثقة ويخف ميلــها القهري بمجرد أن تتذكر أنخها جديرة بالحب وأنه لن يكون عليها أن تحصل عليه وتستطيع أن تسترخي تعطي أقل وتتلقى أكثر إنها تستحق ذلك.

## البذل الكثير متعب

وليتعايشن مع اكتئابهن كانت الزهريات منشغلات بالبوح بمشاعرهن والحديث عن مشكلاتهن وبمجرد ما تحدثن أكتشفن سبب أكتئابهن.

لقد كن متعبات من البذل الكثير طول الوقت لقد كن مستاءات دائما من الشعور بالمسئولية تجــاه بعــضهن ورغبن أن يسترحن ويعتنى بهن فقط بعض الوقت لقد كن متعبات من مشاركة كل شئ مع الآخرين ورغبن ان يكن مميزات ويمتلكن اشياء كانت تخصهن لم يعدن راضيات بان يكن مضحيات يعشن للآخرين.

عشن على سطح الزهرة بفلسفة خسارة / ربح – أنا أخسر لكي تربحي انت– وما دامت كل واحدة تقدم تضحيات للأخريات فكل واحدة إذا كانت تلقى الرعاية ولكن بعد القيام بهذا لعدة قرون كانت الزهريات متعبات من رعاية بعضهن بعضا ومشكاركة كل شئ كن أيضا مستعدات لفلسفة ربح / ربح.

وبطريقة مشابهة الكثير من النساء اليوم متعبات من البذل انهن يردن وقتا للراحة وقتا لأستكشاف كينونتهن وقتا للعناية بأنفسهن أولا. إنهن يردن شخصا ما يقدم دعما عاطفيا شخص ما ليس عليهن رعايته وأهل المريخ تنطبق عليهم هذه الأوصاف تماما.

عند هذه النقطة كان أهل المريخ يتعلمون أن يمنحوا بينما كانت الزهريات عند ذلك مستعدات لن يتعلمن كيف يتلقين وبعد قرون وصل أهل الزهرة وأهل المريخ إلى مرحلة مهمة من تطورهم احتاجت الزهريات إلى أن يتعلمن كيف يتلقين بينما احتاج أهل المريخ إلى أن يتعلموا كيف يعطون.

ونفس هذا التغير يحدث عادة للرجال والنساء عندما ينضجون في الصغر تكون المرأة أكثر استعدادا للتضحية وتشكيل نفسها لإشباع حاجات شريكها وفي الصغر يكون الرجل مستغرقا في شئونه الذاتية غير واع بحاجات الآخرين وعندما تنضج المرأة تدرك كيف أنه من الممكن أنها كانت تضحي بنفسها من أجل أن ترضي شريكها وعندما ينضج الرجل يدرك كيف يخدم ويحترم الآخرين بطريقة أفضل.

وعندما ينضج الرجل يتعلم أيضا كيف أنه من الجائز أنه يضحي بنفسه ولكن التغيير الرئيس هو أنه أصبح أكثر وعيا بكيفية التمكن من النجاح في العطاء وبنفس الطريقة عندما تنضج المرأة تتعلم أيضا أساليب جديدة في العطاء ولكن تغيرها الرئيسي يميل إلى أن يكون تعلم تعيين الحدود لأجل أن تتلقى ما تريد.

## كف عن اللوم

عندما تدرك المرأة بأنها كانت تعطي بلا حدود فإنها تميل إلى لوم شريكها لتعاستها وتشعر بعدم عدالة أن تعطي أكثر مما تتلقى.

ولكن على الرغم من أنها لم تتلق ما تستحق فإنها لتحسين علاقاتها تحتاج إلى أن تدرك كيف ساهمت في مشكلتها عندما تعطي المرأة بلا حدود فإن عليها أن لا تلوم شريكها وبنفس الطريقة فالرجل الذي يعطي اقل يجب أن لا يلوم شريكته في كونها سلبية وغير متجاوبة معه في كلتا الحالتين اللوم لا ينفع.

التفهم والثقة والتعاطف والتقبل والدعم هي الحل وليس لوم شكائنا عندما تقع هذه الحالة يستطيع الرجل بدلا من لوم شريكته لكونها مستاءة أن يكون متعاطفا ويقدم دعمه حتى لو لم تطلبه وينصت إليها حتى ولو بدا له في البداية أنه أشبه باللوم ويساعدها بعمل أشياء صغيرة لها ليظهر لها أنه يهتم حتى تشعر بالثقة وتبوح له. وبدلا من لوم الرجل على بذل القليل تستطيع المرأة أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها خاصة عندما يخيب ظنها وتثق بأنه يريد أن يعطي أكثر عندما لا يقدم دعمه وتشجعه ليعطي أكثر بإظهار أمتنانها لما يعطيه فعلا والاستمرار في طلب دعمه.

# تحديد واحترام الحدود

والأهم من ذلك أن المرأة تحتاج إلى أن تعرف حدود ما تستطيع بذله دون أن تستاء من شريكها فبدلا من أن تتوقع من شريكها أن يحقق التعادل فإنها تحتاج إلى أن تحافظ على التعادل بضبط مقدار ما تمنح.

كان عمر جم تسعا وثلاثين عاما وكان عمر زوجته سوزان إحدى وأربعين عاما عندما قدما للإرشاد كانت سوزان ترغب في الطلاق واشتكت من أنها كانت تعطي أكثر منه مدة أثنتي عشرة سنة ولا تستطيع الاحتمال أكثر من ذلك لقد لامت جم لكونه بليدا أنانيا متحكما وغير غرامي قالت أنها لمي يبق لديها ما تعطيه وأنها جاهزة للرحيل وقد أقنعها بأن تأتي للعلاج لكنها كانت متشككة واستطاعا خلال فترة ستة اشهر أن يتقدما عبر ثلاث مراحل لتصحيح العلاقة وهما اليوم سعيدان في زواجهما ولديهما ثلاث أطفال.

## 1. الخطوة "1": الدفاعية

بينت لجم أن زوجته كانت تعاني من استياء تراكم أثنتى عشرة سنة وإذا كان راغبا في إنقاذ هذا الزواج فعليه أن يقوم بالكثير من الانصات من أجل تحفيزها للتأثير في زواجهما وفي الجلسات الست الأولى مع بعضهما شجعت سوزان على أن تبوح بمشاعرها وساعدت جم في أن يتفهم بصبر مشاعرها السلبية كان هذا هو الجزء الأصعب في عملية علاجهما وعندما بدأ فعلا ينصت لألمها وحاجاتها غير المشبعة أصبح باضطراد محفزا وواثقا بأنه يستطيع أن يقوم بالتغيير اللازم لتحقيق علاقة حميمة.

قبل أن تكون سوزان محفزة للتأثير في علاقتهما كانت تحتاج إلى أن تسمع وأن تشعر بأن جم يصادق على مشاعرها كانت هذه هي الخطوة الأولى بعد أن شعرت سوزان بأنها فهمت كانا قادرين على التقدم إلى الخطوة التالية.

## 2. الخطوة "2" : المسئولية

كانت الخطوة الثانية تحمل المسئولية كان جم يحتاج إلى أن يتحمل مسئولية عدم تدعيم زوجته بينما كانت سوزان تحتاج إلى أن تتحمل مسئولية عدم تعيين الحدود أعتذر جم عن تصرفاته التي جرحها بها.

كما أدركت سوزان أنه بمجرد أن تجاوز حدودها بمعاملتها بطريقة مهينة ( مثل الصراخ ، الدمدمة ، مقاومة المطالب، أبطال المشاعر) فإنها لم تعين حدودها وعلى الرغم من أنها لم تكن تحتاج إلى الاعتذار فإنها أعترفت ببعض المسئولية عن مشكلاتها.

وعندما تقبلت تدريجيا أن عدم قدرتها على تعيين الحدود وميلها إلى أن تعطي بلا حدود ساهم في مشكلاتهما كانت قادرة على أن تكون أكثر تسامحا إن تحمل المسئولية في مشكلاتها كان عنصرا أساسيا لتحرير استيائها وبهذه الطريقة كانا محفزين لتعلم أساليب جديدة في تدعيم بعضهما باحترام الحدود.

## 3. الخطوة "3" : التدريب

كان جم يحتاج على وجه الخصوص إلى أن يتعلم كيف يحترم حدودها بينما كانت سوزان تحتاج إلى ان تتعلم كيف تعين تلك الحدود.

كان كلاهما بحاجة إلى أن يتعلم كيف يعبر عن مشاعره الصادقة بطريقة مهذبة واتفقا في هذه المرحلة الثالثة على ممارسة تعيين الحدود واحترامها مع إدراكهما أنهما قد يرتكبان أخطاء أحيانا وكونهما قادران على إرتكاب أخطاء أعطاهما إحساسا بالأمن وهما يتدربان هذه بعض الأمثلة تعلماه ومارساه:

تدربت سوزان على قول"إنني لا أحب الطريقة التي تتحدث بها توقف من فضلك عن الصراخ أو سأغادر الغرفة وبعد مرات قليلة غادرت فيها الغرفة لم تعد بحاجة إلى القيام بذلك مرة أخرى.

عندما كان جم يطلب اشياء كانت ستشعر بالاستياء للقيام بها بعد ذلك تدربت لوسي على قول "كلا أحتاج للراحة أو "كلا أنا مشغولة جدا اليوم "أكتشفت أنه أكثر انتباها لها لأنه فهم كم كانت مشغولة أو متعبة.

أخبرت سوزان جم بأنها ترغب في الذهاب في إجازة وعندما قال أنه مشغول جدا قالت أنها ستذهب وحدها وغير فجأة جدوله ورغب في الذهاب.

عندما تحدثا وقام جم بمقاطعتها تدربت على قول "إنني لم أنته بعد، من فضلك أستمع إلي "بدا فجأة يستمع أكثر ويقاطع أقل.

كانت اصعب مهمة بالنسبة إلى سوزان هي أن تتدرب على طلب ما تريد قالت لي "لماذا يجب علي ان أطلب بعد كل ما فعلت من أجله وضحت لها أن تحمليه مسئولية معرفة رغباتها ليس فقط واقعي بل جزءا كبيرا من مشكلتها كانت تحتاج إلى أن تكون مسئولة عن العمل على جعل رغباتها تتحقق.

كان التحدي الأصعب بالنسبة إلى جم هو أن يحترم التغيير الحاصل لها وأن لا يتوقع منها أن تكون نفس الشريكة المجاملة التي تزوجها في الأصل لقد أدرك أنه كما كان صعبا عليها أن تضع الحدود كان صعبا عليه أن يتكيف معها لقد أدرك أنهما سيصبحان منسجمين بعد ان يحصلا على تدريب أكثر.

حين يجرب الرجل الحدود فإنه يكون محفزا ليعطي أكثر فعن طريق احترام الحدود يكون محفزا آليا للتساؤل عن فاعلية أنماطه السلوكية ويبدأ بإحداث تغييرات وعندما تدرك المرأة أن عليها أن تضع حدودا لكي تأخذ عندئذا تبدأ آليا بمسامحة شريكها واستكشاف طرق جديدة لطلب دعمه وتلقيه عندما تقرر المرأة حدودا تتعلم تدريجيا كيف تستريح وتتلقى أكثر.

## تعلم أن تتلقى

إن تقرير الحدود والتلقي مخيف جدا للمرأة فهي في العادة تخشى أن تحتاج إلى الكثير ثم تكون مرفوضة أو مخذولة أو يصدر عليها حكم سلبي والرفض والخلان.

والحكم السلبي هي الأكثر إيلاما لأنه في أعماق لا وعيها تحمل اعتقادا غير صحيح بأنها غير جديرة بأن تتلقى أكثر لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز في كل مرة كان عليها أن تكبت مشاعرها وحاجاتها ورغباتها.

والمرأة على وجه الخصوص عرضة للاعتقاد السلبي الخاطئ بانها لا تستحق الحب وإذا كانت قد شهدت وهي طفلة سوء معاملة أو تعرضت بصورة مباشرة لسوء المعاملة فإنها تكون عندئذا أكثر قابلية لأن تشعر بانها غير جديرة بالحب ويكون من الصعب عليها أن تقرر قيمتها.

هذا الشعور بعدم الجدارة المخفي في اللاشعور يولد خوفا من احتياج الآخرين إن جزء منها يتخيل أنها لن تتلقى الدعم. ولأنها خائفة من انها لن تكون مدعومة فإنها تقوم بغير علم بدفع الدعم الذي تحتاج إليه بعيدا وعندما

يتلقى الرجل الرسالة بأنها لا تثق فيه لإشباع حاجاتها فإنه عندئذا يشعر مباشرة بانه مرفوض ثم ينطفئ وشعورها باليأس وعدم الثقة يحول حاجاتها الشرعية إلى تبير يائس من العوز ينقل إليه رسالة مفادها أنها لا تثق بدعمه لها ومما يثير السخرية أن الرجال يحفزون بصورة رئيسية بالاحتياج إليهم ولكن يطفأون بعدم الحاجة إليهم.

في مثل هذه الأوقات تفترض المرأة خطأ أن وجود حاجات لديها أدى إلى إطفائه في حين أن الحقيقة أن يأسها وقنوطها وعدم ثقتها أدى إلى ذلك ودون إدراك أن الرجال يحتاجون إلى أن يوثق بهم يكون صعبا ومربكا للنساء أن يدركن الفرق بين الاحتياج والعوز.

الاحتياج هو اتصال صريح وطلب للدعم من رجل بأسلوب مفعم بالثقة والذي يفترض أنه سيعمل ما في وسعه هذا الأسلوب يمكنه ولكن العوز هو احتياج يائس للدعم لأنك لا تثق بأنك ستحصل عليه وهذا يدفع الرجال بعيدا ويجعلهم يشعرون بأنهم مرفوضون وغير مقدرين حق قدرهم.

واحتياج الآخرين بالنسبة للنساء ليس مربكا فقط ولكنه خيبة الأمل والخذلان يكونان مؤلمين بصورة خاصة حتى بأقل السبل إنه ليس من السهل عليها أن تعتمد على الآخرين ثم تتلقى التجاهل أو النسيان أو النبذ واحتياج الآخرين يجعلها في وضع غير حصين أو حساس وكونها تلقى التجاهل أو خيبة الأمل يؤلمها أكثر لأنه يؤكد اعتقادها الخاطئ بأنها غير جديرة.

## كيف تعلمت الزهريات أن يشعرن بالجدارة

لعدة قرون عوضت الزهريات عن هذا الخوف الجوهري بعدم الجدارة بأأن يكن يقظات لحاجات الآخرين إنهن يمكن أن يعطين ويعطين ولكن في داخل أعماقهن لا يشعرن بأنهن جديرات بالتلقي لقد كن يأملن أنه بالمنح يمكن أن يصبحن أكثر جدارة وبعد قرون من العطاء أدركن أخيرا أنهن جديرات بتلقي الحب والدعم ونظرن إلى الوراء وأدركن أنهن دائما جديرات بالدعم.

لقد هيأهن عملية البذل للآخرين لحكمة احترام الذات وعن طريق منح الآخرين بدأن يدركن أن الآخرين جديرون بالتلقي وهكذا بدأن بإدراك أن كل فرد يستحق الحب ثم أدركن أخيرا أنهن أيضا جديرات بالتلقي.

هنا على سطح الأرض حين تشهد طفلة صغيرة والدها تتلقى الحب تشعر آليا عندئذا أنها جديرة وتكون قادرة بسهولة على التغلب على أسلوب الزهريات القهري في العطاء غير المحدود ولن يكون عليها أن تتغلب على خوف التلقي لأنها تتمثل هوية والدها بدقة فإذا كانت والدها قد تعلمت هذه الحكمة فعندئذا تتعلم الطفلة آليا عن طريق الملاحظة والشعور بأمها وإذا كانت الوالدة منفتحة للتلقي عندها تتعلم الطفلة كيف تتلقى.

ولكن...لم يكن لدى الزهريات نماذج يحتذينها ولهذا أخذ هذا الأمر منهن آلاف السنين للتخلص من عطائهن القهري وعن طريق ملاحظة أن الآخرين كانوا جديرين بالتلقي أدركن أنهن أيضا جديرات بالتلقي وعند تلك اللحظة السحرية كان أهل المريخ يمرون بتحول وبدؤوا في بناء سفن الفضاء.

# عندما يكون أهل الزهرة مستعدين سيظهر أهل المريخ

عندما تدرك المرأة بأنها بحق جديرة بالحب فإنها تفتح الباب للرجل ليعطيها ولكن مما يثير السخرية عندما يقتضي الأمر منها عشر سنوات من العطاء اللامحدود في علاقة زواج لكي تدرك أنها تستحق أكثر فإنها تشعر برغبة في إغلاق الباب وعدم إعطائه فرصة يمكن أن تشعر بشئ كهذا "لقد كنت أعطيك وكنت أنت تتجاهلني لقد أخذت فرصتك أنني أستحق افضل من ذلك إنني لا أستطيع الثقة بك غنني متعبة جدا ولم يتبقى لدي شيئ لأعطيه إنني لن أدعك تجرحني مرة أهرى"

عندما تكون هذه هي الحال فإنني أطمئن النساء باستمرار بأنه ليس عليهن أن يعطين أكثر للحصول على علاقة افضل إن شركاؤهن سيعطهون فعلا أكثر إذا أعطين أقل فحين كان الرجل يهمل حاجاتها فكأنما كان كلاهما نائمين وعندما تستيقظ هي وتتذكر حاجاتها يستقيظ هو أيضا ويرغب في غعطائها أكثر.

ومما يمكن التنبؤ به أن شريكها سيستيقظ من حالته السلبية ويجري فعليا كثيرا من التغييرات التي تطلبها فعندما لا تعود تعطي بلا حدود لأنها تشعر في داخل نفسها بالجدارة يخرج هو من كهفه ويبدأ في بناء سفن الفضاء ليأتي ويحقق لها السعادة. في الحقيقة ربما ياخذ ذلك منه بعض الوقت ليتعلم أن يعطيها أكثر ولكن الخطوة الأكثر أهمية قد تمت إنه مدرك بأنه أهملها وهو يريد أن يتغير كما أن النجاح يتحقق أيضا في الاتجاه الآخر عادة عندما يدرك رجل أنه غير سعيد ويريد حبا وغراما أكثر في حياته ستبدأ زوجته فجأة في الانفتاح وتحبه مرة أخرى وتبدأ جدران الاستياء في التلاشي ويعود الحب إلى الحياة وإذا كان هناك كثير من الإهمال فربما يتطلب الأمر حقا بعض الوقت لمدواة الاستياء المتراكم ولكنه ممكن في الفصل **11** سأناقش اساليب بسيطة وعملية لمدواة الاستياء.

في احيان كثيرة عندما يقوم أحد الشريكين بإحداث تغييرات إيجابية فالطرف الآخر سيتغير أيضا هذه المصادفة القابلة للتنبؤ من إحدى الأشياء السحرية في الحياة.

فعندما يكون التلميذ مستعدا يظهر الأستاذ وعندما يسأل السؤال تسمع الإجابة وعندما نكون حقا مستعدين للأخذ عنئذا سيصبح ما نحتاج إليه متوفرا وعندما كانت الزهريات مستعدات للتلقي كان أهل المريخ مستعدين للبذل.

## تعلم البذل

اعظم خوف الرجل هو من كونه غير مفيد بما فيه الكفاية أو أنه غير كفؤ وهو يعوض عن هذا الخوف بالتركيز على زيادة قوته وكفائته فالنجاح والإنجاز والفاعلية تقع في المقام الأول من حياته وقبل أن يكتشفوا الزهريات كان أهل المريخ مهتمين للغاية بهذه الصفات ولهذا لم يكونوا يهتمون بأي شئ أو أي أحد آخر والرجل يبدو في منتهى عدم الاهتمام عندما يكون خائفا.

ومثلما تكون المرأة خائفة من التلقي يكون الرجل خائفا من البذل وإجهاد الرجل نفسه في العطاء للآخرين يعني التعرض لخطر الفشل والتصحيح والاستهجان هذه النتائج هي الأشد إيلاما لأنه في اعماق لا شعوره يحمل اعتقادا خاطئا بانه ليس مفيد بدرجة كافية لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز في الطفولة في كل مرة كان يتوقع منه أن يكون أداؤه أفضل وعندما كانت إنجازاته تمر دون ملاحظة أو لا تقدر حق قدرها بدأ في أعماق لا شعوره يشكل هذا الاعتقاد الخاطئ بأنه ليس مفيدا بما فيه الكفاية.

والرجل على وجه الخصوص عرضة لهذا الاعتقاد الخاطئ وهذا يولد في داخله الخوف من الفشل فهو يريد ان يعطي لكنه يخاف ان يفشل ولهذا لا يحاول وإذا كان أكبر خوفه من عدم الكفاءة فمن الطبيعي أنه سيتجنب اي مخاطر غير ضرورية.

ومما يدعو إلى السخرية أنه عندما يهتم الرجل كثيرا يزداد خوف من الفشل ويعطي أقل ولتجنب الفشل يتةقف عن البذل للناس الذين تكون رغبته في البذل لهم أكبر.

يمكن للرجل عندما يكون غير آمن أن يعوض ذلك بعدم الاهتمام باي شخص آخر عدا نفسه وتكون أكثر أستجابة دفاعية آلية لديه أن يقول "أنني لا أهتم " ولهذا السبب لم يسمح أهل المريخ لأنفسهم بأن يشعروا أو يهتموا بالآخرين كثيرا وحين أصبحوا ناجحين وأقوياء أدركوا أخيرا أهم مفيدون بما فيه الكفاية وأهم يستطيعون النجاح في البذل ثم أكتشفوا الزهريات.

وعلى الرغم من أهم دائما مفيدين بما فيه الكفاية فقد هيأهم عملية إثبات قوهم لفضيلة تقدير الذات ومن خلال تحقيق النجاح ثم النظر إلى الوراء أدركوا أن كل فشل مروا به كان ضروريا لتحقيق نجاحاهم التالية لقد علمهم كل خطأ درسا مهما للغاية لازما لتحقيق أهدافهم لهذا أدركوا أهم كانوا دائما مفيدين بما فيه الكفاية.

## لا بأس من ارتكاب أخطاء

أول خطوة في تعلم كيف يعطي أكثر بالنسبة للرجل هي ان يدرك أنه لا بأس من أرتكاب اخطاء ولا بأس من أن يفشل وأنه ليس من الواجب عليه أن يعرف كل الاجابات.

أتذكر قصة أمرأة كانت تشتكي من أن شريكها لا يمكن أبدا أن يقطع عهدا بالزواج وبدا الأمر وكأنه غير حريص بقدر حرصها ولكن...في احد الأيام حدث أن كانت تقول أها سعيدة للغاية لكوها معه حتى ولو كانا فقيرين فإها ترغب في ان تكون معه في اليوم التالي عرض عليها الزواج لقد كان يحتاج إلى التقبل والتشجيع بأنه كان مفيدا بما فيه الكفاية بالنسبة إليها ومن ثم سيستشعر مدى اهتمامه.

## أهل المريخ يحتاجون إلى الحب أيضا.

وكما أن النساء حساسات للشعور بالرفض عندما لا يحصلن على الانتباه الذي يحتجن غليه فالرجال حساسون للشعور بالهم فشلوا عندما تتحدث النساء عن المشكلات وهذا هو ما يجعل من الصعب عليه أن ينصت أحيانا إنه يريد أن يكون بطلا وحينما تكون هي خائبة الأمل أو غير سعيدة لأي سبب يشعر هو بانه فاشل وتعاستها تؤكد أعمق مخاوفه: إنه ليس مفيدا بما فيه الكفاية تماما كثير من النساء اليوم لا يدركن مدى حساسية الرجال ومدى حاجتهم إلى الحب أيضا ... الحب يساعده على معرفة أنه كفؤ ليرضي الآخرين.

والولد الصغير الذي يكون سعيد الحظ بما فيه الكفاية برؤية والده ينجح في إرضاء والدته يدخل عند الرشد في العلاقات بثقة نادرة بانه يستطيع النجاح في إرضاء شريكته إنه ليس خائفا من الوعد لأنه يعرف أنه يستطيع أن ينجز أنه يعرف ايضا أنه عندما لا ينجز فهو لا يزال كفؤا ولا يزال جديرا بالحب والامتنان لبذلـــه قـــصارى جهده فهولا يدين نفسه لأنه يعرف انه ليس كاملا وهو دائما بأفضل ما يستطيع وأفضل ما يستطيعه مفيد بمـــا فيه الكفاية.

إنه قادر على الاعتذار عن أخطائه لأنه يتوقع الصفح والحب والامتنان لقيامه بأفضل ما يستطيع. إنه يعرف أن كل شخص يرتكب أخطاء لقد رأى أباه يرتكب أخطاء واستمر يحب نفسه وشهد والدته تحب والده وتـــصفح عنه برغم كل أخطائه لقد شعر بثقتها وتشجيعها على الرغم من أن والده قد خيب آمالها في بعض الأوقات.

لم يكن لدى الكثير من الرجال نماذج دور ناجحة وهو يترعرعون فالبقاء في حب والزواج وتأســـيس عائلـــة بالنسبة لهم صعب صعوبة قيادة طائرة جامبو دون أي تدريب فهو ربما يكون قادرا على الإقلاع ولكـــن مـــن المؤكد أنه سيتحطم إنه من الصعب أن تستمر في الطيران ما دمت قد حطمت الطائرة عدة مرات أو شـــهدت والداك يتحطم ومن دون دليل تدريب جيد على العلاقات من السهولة أن تفهم لماذا ينسحب كثير من الرجال والنساء من العلاقات.

# الفصل الخامس

## التحدث بلغات مختلفة

عندما التقى أهل المريخ وأهل الزهرة للمرة الأولى واجهوا الكثير من المشكلات في العلاقات كالتي لدينا اليوم. ولكن لأنهم كانوا يدركون أنهم مختلفين كانوا قادرين على حل تلك المشكلات وكان الاتصال الجيد أحد أسرار نجاحهم.

ومما يدعو إلى السخرية أنهم تواصلوا بطريقة جيدة بسبب أنهم كانوا يتكلمون لغات مختلفة ، وعندما كانت تواجههم أي مشكلة يلجئون إلى المترجم للمساعدة.

الجميع كان يعرف أن سكان المريخ وسكان الزهرة كانوا يتكلمون لغات مختلفة ولذلك عندما يكون هنالك نزاع لم يكونوا يبدأون بإصدار حكم سلبي أو التنازع ولكن بدلا من ذلك يخرجون قواميس الكلمات الخاصة بهم ليفهموا بعضهم بعضا بطريقة أفضل وغذا لم تنجح تلك الطريقة كانوا يذهبون غلى المترجم طلبا للعون.

كانت لغات أهل المريخ وأهل الزهرة تشتمل على نفس الكلمات ولكن الطريقة التي كانت تستعمل بها كانت تعطي معاني مختلفة وكانت تعبيراتهم متشابهة لكن كان لها دلالات أو تأكيدات عاطفية مختلفة وكان سوء فهم بعضهم بعضا سهلا لهذا حين كانت تبرز مشكلات اتصال كانوا يفترضون أنها فقط سوء فهم متوقع وأنه بقليل من المساعدة سيفهمون بعضهم بعضا بكل تأكيد كانوا يعيشون ثقة وتقبلا من النادر أن نعيشهما اليوم.

## التعبير عن مشاعر مقابل التعبير عن معلومات

حتى نحن اليوم لا نزال نحتاج إلى مترجمين فمن النادر أن يعني الرجال والنساء نفس الشئ حتى عندما يستعملون نفس الكلمات على سبيل المثال عندما تقول امرأة "أشعر بأنك لا تنصت أبدا" لا تتوقع هي أن تأخذ كلمة أبدا حرفيا واستعمال كلمة أبدا يكون فقط طريقة للتعبير عن الاحباط الذي تشعر به في تلك اللحظة أنها لا ينبغي أن تؤخذ كما لو انها معلومات حقيقية.

وللتعبير عن مشاعرهن بصورة تامة تنتحل النساء رخصة شعرية ويستعملن مختلف صيغ التفضيل والمجازات والتعميمات الرجال خطأ هذه التعبيرات حرفيا ولأنهم يسيئون فهم المعنى المقصود يكون رد فعلهم عادة بأسلوب غير تدعيمي في المخطط التالي قائمة بعشر شكاو يساء فهمها بسهولة بالاضافة إلى توضيح كيف يحتمل أن يستجيب الرجل بطريقة غير تدعيمية.

عشر شكاو شائعة يساء فهمها بسهولة

| مسلسل | هكذا تتحدث النساء | هكذا يجيب الرجال |
|---|---|---|
| 4. | نحن لا نخرج أبدا | هذا ليس صحيحا لقد خرجنا الأسبوع الماضي |
| 5. | الكل يتجاهلني | أنا متأكد من أن البعض ينتبه لك |
| 6. | أنا متعبة جدا لا أستطيع عمل أي شئ | هذا سخف أنت لست عاجزة |
| 7. | أريد أن أنسى كل شئ | إذا كنت لا تحبين عملك فأتركيه |
| 8. | هذا المترل دائما غير مرتب | إنه ليس دائما غير مرتب |
| 9. | لا أحد ينصت إلي | ولكني أنصت إليك دائما |
| 10. | لا شئ يسير بصورة حسنة | هل تريدين القول أن هذا خطأي |
| 11. | أنت لم تعد تحبني | طبعا أنا أحبك ولهذا أنا هنا |
| 12. | نحن دائما في عجلة من أمرنا | لسنا كذلك أسترحنا يوم الجمعة |
| 13. | أريد رومانسية أكثر | هل تقصدين بأني غير رومانسي |

تستطيع أن ترى كيف أن الترجمة الحرفية لكلمات النساء يمكن أن تضلل الرجل الذي أعتاد علـــى اســـتعمال اللغة كوسيلة لنقل حقائق ومعلومات فقط ونستطيع أيضا أن نرى كيف يمكن أن تقود استجابات الرجـــل إلى مجادلة إن الاتصال غير الواضح وغير الودي أكبر مشكلة في العلاقات والشكوى رقم واحد لدى النـــساء في العلاقات هي :" إنني لا أشعر بأني مسموعة " حتى هذه الشكوى يساء فهمها ويساء تفسيرها...!!!

وترجمة الرجل الحرفية لعبارة" إنني لا أشعر بأنني مسموعة" تقوده إلى أبطال مشاعرها ومجادلتها حول ذلك.

فهو يظن أنه قد سمعها إذا كان قادرا على إعادة ما قد قالته وترجمة قول المرأة" إنني لا أشعر بأنني مـــسموعة" بحيث يستطيع الرجل تأويلها بطريقة صحيحة هي: أشعر هل لك أن تبين لي أنك مهتم بما كان علي أن أقوله؟؟؟ إذا فهم الرجل حقا شكواها فإنه سيجادل أقل ويكون بإمكانهأن يستجيب بطريقة أكثر إيجابية وعندما يكـــون الرجال والنساء على وشك الجدال فإنهم في الغالب يسيئون فهم بعضهم بعضا من المهم في مثل هذه الأوقـــات أن يعيدوا ترجمة ما قد سمعوه.

ولأن الكثير من الرجال لا يفهمون أن النساء يعبرن عن مشاعرهن بطريقـــة مختلفـــة فـــإنهم بطريقـــة غـــير ملائمةذكمون سلبا على مشاعر شريكاهم أو يبطلونها وهذا يقود إلى مجادلات لقد تعلم أهل المريخ الأوائـــل تفادي الكثير من المجادلات عن طريق الفهم الصحيح وكلما أدى الانصات إلى بعض المقاومة راجعوا قـــاموس المفردات المريخي / الزهري للحصول على تأويل صحيح.

# عندما تتحدث الزهريات

يحتوي الجزء التالي على مقتبسات مختلفة من قاموس المفردات الزهرية / المريخية المفقود، كل واحدة من الشكاوي العشر الموجودة في القائمة أعلاه مترجمة بحيث يستطيع الرجل ان يفهم معناها الحقيقي والمقصود وكل ترجمة تحتوي على تلميح للكيفية التي تريد هي منه أن يستجيب بها.

عندما تكون الزهرية متضايقة فإنها لا تستعمل فقط تعميمات وما شابه ذلك لكنها تطلب مساندة من نوع معين إنها لا تطلب تلك المساندة مباشرة لأن كل واحد على سطح الزهرة يعرف أن الكلمات المثيرة تعني مطلبا معينا.

وفي كل ترجمة يظهر هذا الطلب الخفي للمساندة فإذا استطاع الرجل الذي يستمع لامرأة أن يدرك هذا المطلب الضمني واستجاب تبعا لذلك فإنها ستشعر بأنها قد سمعت حقا وأنها محبوبة.

# قاموس المفردات الزهرية / المريخية

نحن لا نخرج أبدا حين تترجم غلى المريخية تعني أشعر برغبة وعمل شئ ما سوية . نحن دائما نقضي وقتا ممتعا وأحب أن أكون معك ما رأيك هل تأخذني للعشاء خارج المترل لقد مرت عدة أيام منذ خرجنا"

من دون هذه الترجمة عندما تقول امرأة"نحن لا نخرج أبدا" ربما يسمع الرجل "أنت لا تقوم بواجبك يا لخيبة الآمال فيك نحن لم نعد نقوم بشئ معا أبدا لأنك كسول وغير رومانسي وممل"

الكل يتجاهلني " حين تترجم المريخية تعني "اليوم أشعر بأنني متجاهلة وغير معترف بي اشعر وكأن أحدا لا يلحظ وجودي أنا بالطبع متأكدة أن البعض يلحظ وجودي ولكن لا يبدو أنهم مهتمون بي أظن أنني أيضا محبطة لأنك كنت مشغولا جدا في الآونة الأخيرة إنني ممتنة حقا للجهد الذي تبذله وأشعر أحيانا كأنني لست مهمة بالنسبة لك أخشى أن عملك أكثر أهمية مني هل لك أن تضمني وتخبرني كم أنا عزيزة عليك؟؟؟

من دون هذه الترجمة حين تقول المرأة "الكل يتجاهلني" ربما يسمع الرجل "أنا تعسة جدا إنني حقا لا أستطيع الفوز بالانتباه الذي أحتاج إليه كل شئ يدعو إلى اليأس تماما حتى أنت لا تلحظ وجودي وأنت الشخص الذي يفترض فيه أن يحبني يجب أن تخجل إنك غير ودود تماما أنا لا يمكن أن أتجاهلك بهذه الطريقة.

"إنني متعبة للغاية ولا أستطيع عمل أي شئ " حين تترجم إلى المريخية تعني "لقد كنت أقوم بعمل كثير اليوم إني بحاجة إلى راحة قبل أن استطيع القيام بأي شئ آخر إنني محظوظة لأني أتلقى مساندتك هل لك أن تضمني وتؤكد لي بأنني أؤدي عملا جيدا وأنني استحق أخذ راحة؟؟؟

من دون هذه الترجمة عندما تقول المرأة "أنني متعبة للغايةولا أستطيع عمل أي شئ " ربما يسمع الرجل "أنا أقوم بكل شئ وأنت لا تعمل شيئا يجب أن تقوم بعمل أكثر أنا لا أستطيع عمل كل شئ إني أشعر بيأس شديد اريد رجلا حقا أعيش معه لقد كان أختياري غلطة كبرى".
"أريد أن أنسى كل شئ" حين تترجم إلى المريخية تعني " أريدك أن تعرف بأنني أحب عملي وحياتي ولكنني اليوم مثقلة للغاية أتمنى أن أعمل شيئا معززا حقا لنفسي قبل أن أعود إلى مسئولياتي مرة أخرى هل لك أن تسألني "ما الأمر" ثم تستمع إلي بتعاطف دون أن تقدم أي حلول؟؟؟ أريد فقط أن أشعر بأنك متفهم للضغط الذي أشعر به إن ذلك سيجعلني اشعر بتحسن اكثر إنه يعيني على الاسترخاء وسأعود غدا إلى تولي مسئولية معالجة الأمور"
من دون هذه الترجمة حين تقول المرأة " أريد أن أنسى كل شئ" ربما يسمع الرجل "على أن أقوم بالكثير الذي لا أرغب القيام به إنني تعسة معك وفي علاقاتنا اريد شريكا افضل يجعل حياتي أكثر إشباعا إنك تقـوم بعمـل فظيع"
"هذا المترل دائما غير مرتب" حين تترجم إلى المريخية تعني "أشعر اليوم بأنني ارغب في الراحة ولكن المترل غير مرتب تماما أنا محبطة وأريد الراحة أتمنى أن لا تتوقع مني أن أقوم بتنظيفه كله هل توافقني بأنه غير مرتب ثم تقدم لي يد العون بترتيب جزء منه؟"
من دون هذه الترجمة حين تقول امرأة " هذا المترل دائما غير مرتب" ربما يسمع الرجل "هذا المترل غير مرتب بسببك إنني أعمل كل شئ ممكن لتنظيفه وقبل أن أنتهي تفسد ترتيبه مرة أخرى أنت قذر كسول ولا أريد العيش معك إلا أن تتغير نظف أو أنصرف!!!"
" لا احد ينصت إلي " حين تترجم إلى المريخية تعني " أنا أخشى أن أسبب لك الملل أخشى أنك لم تعد راغبا بي يبدو أنني اليوم حساسة جدا هل لك أن تمنحني انتباها خاصا؟ أتمنى ذلك لقد كان يومي متعبا وأشعر كما لو ان لا أحد يريد أن يسمع ما أريد قوله.
"هل لك أن تسمعني وتستمر في سؤالي أسئلة تدعيمية مثل"ماذا حدث اليوم؟ وماذا حدث أيضا؟ وكيف كنت تشعرين؟ وماذا كنت ترغبين؟ كيف تشعرين خلاف ذلك؟ شجعني ايضا بقول عبارات حنان وعرفان وتأييد مثل "أخبريني أكثر أو هذا صحيح أو أعرف ما تعنين أو فهمت أو استمع فقط وبين حين وآخر تفوه حين أتوقف بأحد هذه الأصوات التطمينية "أوه ، هاه"
أهاه وهمم (ملاحظة لم يسمع أهل المريخ قط تلك الأصوات قبل ان يصلوا إلى الزهرة)
من دون هذه الترجمة حين تقول امرأة ما "لا أحد ينصت لي ربما يسمع الرجل أن أعيرك أنتباهي لكنك لا تنصت إلي لقد أعتدت على هذا لقد اصبحت شخصا مملا جدا أريد شخصا مثيرا وممتعا وأنت بكل تأكيد لست ذلك الشخص لقد خيبت ظني أنت أناني وغير ودود وسئ"
"لا شئ يسير بصورة حسنة" حين تترجم إلى المريخية تعني "انا اليوم مثقلة للغاية وأنا ممتنة جدا لأنني استطيع أن أشاركك مشاعري إن هذا يساعدني كثيرا لكي أشعر بتحسن اليوم يبدو أنه لا شئ أقوم به وينجح أعلم هذا ليس صحيحا لكني بكل تأكيد أشعر هكذا عندما أصبح مثقلة بكل الأشياء التي لا يزال على القيام بها هل لك أن تضمني وتخبرني بأنني أقوم بعمل عظيم هذا سيجعلني بكل تأكيد أشعر بتحسن"

من دون هذه الترجمة حين تقول امرأة" لا شئ يسير بصورة حسنة ربما يسمع الرجل أنت لا تقوم بعمل صحيح أبدا أنا لا أستطيع أن أثق بك ولو أنني لم أستمع إليك لما كنت في هذ ه الورطة ربما كان غيرك قـــادرا علـــى إصلاح الأوضاع ولكنك زدقا سوءا"

" أنت لم تعد تحبني " حين تترجم إلى المريخية تعني "اليوم أشعر كما لو أنك لا تحبني أخشى أنني قد أبعدتك إنني أعلم بأنك تحبني حقا وتقوم بالكثير من أجلي إنني اليوم اشعر فقط بشئ من عدم الأمان هل لك أن تعيـــد لي الاطمئنان على حبك وقمس لي بتلك الكلمتين السحريتين "أنا أحبك" فحين تفعل يكون لها وقع رائع"

من دون هذه الترجمة حين تقول امرأة :"أنت لم تعد تحبني "لقد أعطيتك أفضل ايام عمري وأنت لم تعطني شيئا لقد أستعملتني أنت أناني وبارد أنت تعمل ما تريد أن تعمل من أجل نفسك ونفسك فقط أنت لا قمتم بأي احد لقد كنت غبية إذا أحببتك وأنا الآن لا أملك شيئا"

" نحن دائما في عجلة من أمرنا" حين تترجم إلى المريخية تعني "اشعر اليوم بأني مدفوعة " إنني لا أحب الاستعجال أتمنى لو ان حياتنا ليست بهذه العجلة أعلم أن هذا ليس خطأ أحد ولا ألومك بكل تأكيد أنا أعلم أنك تبـــذل قصارى جهدك لنصل في الوقت المحدد وإني ممتنة حقا لاهتمامك "هل لك أن تتعاطف معي وتقول شيئا مثـــل "الاندفاع هنا وهناك صعب حقا أنا كذلك لا أحب الاستعجال دائما"

من دون هذه الترجمة حين تقول امرأة ما نحن دائما في عجلة من أمرنا ربما يسمع الرجل "أنت حقا غير قـــادر على تحمل المسئولية إنك تنتظر حتى آخر لحظة لعمل كل شئ إنني لا يمكن أن أكون سعيدة عندما أكون معك نحن دائما نستعجل لنتفادى أن نكون متأخرين أنت تفسد الأمور في كل مرة أكون معك إنني أكون ســعيدة للغاية عندما أكون قريبة منك"

"اريد رومانسية أكثر" حين تترجم إلى المريخية تعني "حبيبي لقد كنت تعمل بجد في الفترة الأخيرة دعنـــا نأخـــذ بعض الوقت لنفسنا أنني أرتاح عندما نستطيع أن نكون في حالة أسترخاء ونكـــون وحـــدنا دون أن يكـــون الأطفال حولنا ولا ضغوط عمل كم أنت رومانسي هل لك أن تفاجئني ببعض الزهور في وقت قريب وتأخذني في سهرة خارج المترل؟؟؟ أنا أحب أن أدلل"

بدون هذه الترجمة حين تقول امرأة "أريد رومانسية أكثر" ربما يسمع الرجل "أنت لم تعد تشبعني إنني لا أتجاوب معك إن مهارتك الغرامية غير ملائمة بكل تأكيد أنت لم تكن مشبعا أبدا لي"

وبعد استعمال هذا القاموس لعدة سنوات لن يحتاج الرجل إلى تناوله في كل مرة يشعر فيها بانه تحـــت طائلـــة اللوم أو الانتقاد.

إنه يبدأ بفهم كيف تفكر النساء وكيف يشعرن ويتعلم أن هذه الأنواع من المفردات المثيرة يجب أن لا تؤخـــذ حرفيا إنها فقط الأسلوب الذي تعبر به النساء عن مشاعرهن بطريقة تامة.هذا الأسلوب المتبع علـــى ســـطح الزهرة وسكان المريخ يحتاجون إلى ان يتذكروا ذلك.

## عندما لا يتحدث أهل المريخ

إن أحد التحديات الكبيرة للرجال هو التأويل الصحيح ومساندة المرأة عندما تتحدث عن مشاعرها وأكبر تحد للمرأة هو التأويل الصحيح ومساندة الرجل عندما يمسك عن الحديث فالنساء يسئن تفسير الصمت بسهولة.
يحدث كثيرا أن يتوقف الرجل فجأة عن الحديث ويصبح صامتا لم يكن هذا معروفا على سطح الزهـرة تظـن المرأة في البداية أن الرجل اخرس تظن أنه ربما لا يسمع ما يقال ولهذا لا يستجيب.
إن الرجال والنساء يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جدا فالنساء يفكرن بصوت مرتفع ويـشاركن المـستمع المهتم في عملية الاستكشاف الداخلي حتى اليوم.
كثيرا ما تكتشف المرأة ما تريد أن تقوله من خلال عملية التحدث فقط وعملية السماح للأفكار بالتدفق بحرية والتعبير عنها بصوت مسموع يساعدها على الوقوع على حدسها هذه العملية طبيعية تماما وضرورية بـشكل خاص أحيانا.
لكن الرجال يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جدا إنهم قبل ان يتكلموا أو يجيبوا "يقلبون " الأمر بصمت أولا أو يفكرون فيما سمعوه أو خبروه. ويقومون داخليا وبصمت بتخمين الجواب الأصح أو الأكثـر نفعـا فهـم يشكلونه داخليا أولا ثم يعبرون عنه.
هذه العملية قد تستغرق دقائق إلى ساعات ولجعل الأمور أكثر إرباكا للنساء فإنه إذا لم يكن لديـه معلومـات كافية لمعالجة الجواب، فلربما لا يستجيب الرجل بتاتا.
والنساء يحتجن إلى أن يفهمن انه حينما يكون الرجل صامتا فإنه لا يقول "لا أدري بعد ما أقول، لكني أفكر في الأمر " إن ما يسمعنه بدلا من هذا هو "أنا لا أجيبك لأنني لا أهتم بك وسأتجاهلك" إن ما قلته لي غير مهـم ولهذا أنا لا أستجيب"

## كيف يكون رد فعلها على صمته

النساء يسئن تفسير صمت الرجل واعتمادا على ما تشعر به ذلك اليوم ربما تبدأ المرأة تتخيل الأسوءتماما–"إنه يكرهني، إنه لا يحبني، إنه سيتركني إلى الأبد" وهذا ربما فجر حيئذا أعمق مخاوفها وهو " أخشى إذا هجرني أن لا يحبني أحد إلى الأبد. أنا أستحق الحب"
حين يكون الرجل صامتا يكون من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوء لأن الأوقات الوحيدة التي تكون المرأة فيها صامتة هي عندما يكون ما ستقوله مؤلما أو عندما لا تريد التحدث إلى شخص لأنها لم تعد تثق به ولا تريد أن يكون لها أي شأن به لا عجب إا أن تصبح النساء غير آمنات عندما يصبح الرجل فجأة هادئا.
عندما تستمع المرأة إلى أمرأة أخرى فإنها تستمر في طمأنة المتحدثة بأنها تستمع وأنها حريصة عليهـا وعنـدما تتوقف المتحدثة برهة تقوم الأنثى المستمعة بغريزتها بطمأنة المتحدثة بأحداث استجابات تطمينية مث "أوه أوهوه ، همم ، آه، أهاه، أو أوف"

ودون هذه الاستجابات التطمينية يمكن أن يكون صمت الرجل مخيفا جدا. وعن طريق فهم كهـــف الرجـــل تستطيع النساء أن يتعلمن تأويل صمت الرجل بطريقة صحيحة وأن يستجبن له.

## فهم الكهف

على النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجل قبل أن تكون علاقتهما مشبعة حقا. إهن يحتجن إلى أن يتعلمن أنـــه حين يكون الرجل متضايقا أو يعاني من ضغوط فأنه سيتوقف آليا عن الكلام ويدخل إلى "كهف لتدبير الأمور" ويحتجن إلى أن يتعلمن أنه لا أحد يسمح له بالدخول في ذلك الكهف، ولا حتى أعز أصدقاء الرجل.

هكذا كان الأسلوب على سطح المريخ، يجب أن لا تصبح النساء مذعورات من أنهن أرتكبن خطأ شنيعا إنهـــن يحتجن إلى أن يتعلمن تدريجيا أنه إذا تركن الرجال يدخلون إلى كهوفهم فقط فإنهم بعد زمن يسير ســـيخرجون وسيكون كل شئ على ما يرام.

هذا الدرس صعب على النساء لأن أحد القواعد الذهبية على سطح الزهرة كانت عدم التخلي عن صـــديقة حين تكون متضايقة، إنه لا يبدو أن من الود حقا أن تتخلى عن أعز فرد من أهل المريخ إذا كان متضايقا ولأنها حريصة عليه، تريد المرأة أن تدخل إلى الكهف لتقدم له العون بالاضافة إلى ذلك، فهي كثيرا ما تفترض خطـــأ أنها إذا استطاعت أن تسأله كثيرا من الأسئلة عن حقيقة شعوره وأن تكون مستمعة جيدا فإنه عندئذ سيـــشعر بتحسن، وهذا فقط يزيد من ضيق المريخي، إنها تريد غريزيا أن تسانده بالأسلوب الذي تود أن تتم مساندها به، إن نياها حسنة ولكن النتيجة عكسية.

يحتاج كل من الرجال والنساء إلى أن يتوقفوا عن تقديم اسلوب الرعاية الذي يفضلونه ويبدأون بتعلم الأساليب الأخرى لكيفية تفكير وشعور ورد فعل شركائهم.

## لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم؟؟؟

يدخل الرجال إلى كهوفهم أو يصبحون هادئين لأسباب مختلفة:

حين يحتاج إلى أن يفكر في مشكلة ليجد لها حلا عمليا.

حين لا تكون لديه غجابة عن تساؤل أو مشكلة لم يعلم الرجال أبدا أن يقولوا "يا إلهي ليست لدي إجابة...إنني أحتاج إلى ان أدخل إلى كهفي لأجد إجابة " والرجال الآخرون يفترضون أن يقوم بذلك تماما عنـــدما يكـــون هادئا.

عندما يصبح مترعجا أو يعاني من ضغط يحتاج في مثل هذه الأوقات إلى أن يكون وحيدا ليهدأ ويستعيد قوتـــه مرة أخرى، إنه لا يريد أن يفعل أو يقول شيئا قد يندم عليه.

حين يحتاج إلى أن يستجمع نفسه ويصبح هذا السبب الرابع مهما جدا عندما يقع الرجال في الحب ، في بعض الأوقات يبدأون في فقد أو نسيان أنفسهم إنهم يشعرون أن الكثير من المودة يجردهم من قوقم ويحتاجون إلى أن يضبطوا مدى اقترابهم وكلما اقتربوا جدا إلى درجة فقد أنفسهم تدق أجراس الإنذار ويكونون في طريقهم إلى داخل الكهف ونتيجة لذلك يستعيدون نشاطهم ويجدون ذاقم الودودة القوية مرة أخرى.

## لماذا تتحدث النساء؟؟؟

تتحدث النساء لسباب مختلفة أحيانا تتحدث لنفس السبب الذي يتوقف الرجال بسببه عن الكلام، هذه أربعة أسباب شائعة لحديث النساء:

1. لإيصال أو جمع معلومات (هذا عموما هو السبب الوحيد لحديث الرجل)
2. لسبر واكتشاف ما تريد أن تقوله (يتوقف هو عن الحديث ليقرر في داخله مـاذا يريـد أن يقـول وتتحدث هي لتفكر بصوت عالي)
3. لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت متضايقة (يتوقف هو عن الحديث عندما يكون متـضايقا وفي كهفه تكون لديه الفرصة ليهدأ)
4. لخلق المودة فعن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها الودودة (يتوقف المريخي عن الحديث لكي يجد ذاته مرة أخرى ويخشى أن يفقده كثير المودة ذاته.

من دون هذا الفهم الأساسي لاختلافاتنا وحاجاتنا يكون من السهل إدراك لماذا يعاني الأزواج في علاقاتهم.

## الاحتراق بواسطة التنين

من المهم للنساء أن يفهمن عدم محاولة جعل الرجل يتحدث قبل أن يكون مستعدا بينما كنـا نناقش هـذه الموضوع في إحدى ندواتي أدلت هندية أمريكية بقولها أن الأمهات في قبيلتها يرشدن الفتيات المقبلات علـى الزواج بأن يتذكرن أن الرجل إذا كان منزعجا أو يعاني من ضغط فسينسحب إلى داخل كهفه ويجب عليها أن لا تأخذ الأمر بصفة شخصية لأن هذا سيحدث من وقت لآخر فهذا لا يعني أنه لا يحبها ويطمأنها بأنه سـيعود ولكن الأهم هو أنهن حذرن الفتاة الصغيرة من اللحاق به إلى كهفه فإن فعلت فإنها عنئذا ستحرق من قبل التنين الذي يحرس الكهف.

فالكثير من النزاعات غير الضرورية نجمت عن لحاق المرأة بالرجل في كهفه، لم يفهمن تماما بعد بـأن الرجـال يحتاجون حقا إلى أن يكونوا وحدهم عندما يكونون متضايقين فعندما ينسحب الرجل إلى داخل كهفه لا تدرك المرأة تماما ماذا يحدث؟! وتحاول بطبيعتها أن تجعله يتحدث فإذا كانت هناك مشكلة فهي تأمل أن ترعاه عـن طريق سحبه إلى الخارج وجعله يتحدث عنها.

تسأل "هل هناك مشكلة؟؟؟ يقول "لا" ولكنها تشعر أنه متضايق وتتساءل لماذا يحبس مشاعره وبدلا من تركه يحل الأمر في داخل كهفه تقاطع دون علم هذه العملية الداخلية وتسأل مرة أخرى " أعـرف أن شـيئا مـا يضايقك، ما هو؟؟؟"

يقول "لا شئ "

تسأل " لا شئ ، شئ ما يضايقك بماذا تشعر؟؟؟"
يقول "أنظري ، أنا بخير والآن دعيني لوحدي"
تقول كيف تعاملني بهذه الطريقة؟؟؟
أنت لم تعد تكلمني
كبف أن أعرف بماذا تشعر؟
إنك لا تحبني
وأشعر بأني مرفوضة من قبلك...
عند هذه النقطة يفقد السيطرة ويبدأ بقول اشياء سيندم عليها لاحقا ويخرج تنينه ويحرقها...
ست علامات إنذار مختصرة شائعة
عندما تسأل المرأة " ما الأمر ؟"

| مسلسل | يقول الرجل | تجيب المرأة |
|---|---|---|
| 1. | أنا على ما يرام أو كل شئ على ما يرام | أعرف أن شيئا ما خطأ ما هو؟ |
| 2. | أنا بخير أو الأمور حسنة | ولكن يبدو أنك متزعج دعنا نتكلم |
| 3. | لا شئ | أريد أن أساعد أعرف أن شيئا ما يزعجك ما هو؟ |
| 4. | لا عليك أو أنا في حال حسنة | هل أنت متأكد أنا مسرورة بأن أساعدك |
| 5. | الأمر لا يستحق | ولكن شيئا ما يزعجك أعتقد بأننا يجب أن نتكلم |
| 6. | لا مشكلة | لكنها مشكلة أستطيع المساعدة |

عندما يقوم الرجل بإصدار إحدى هذه التعليقات المختصرة فهو يريد عموما قبولا صامتا ومساحة. ولتجنب إساءة الفهم والذعر غير الضروري في أوقات كهذه كانت الزهريات يسترشدن بقاموس المفردات المريخي /الزهري. ومن دون المساعدة تسئ النساء تفسير تلك التعبيرات المختصرة.

تحتاج النساء إلى أن يعرفن أنه حين يوقل الرجل " أنا بخير" فإنها نسخة مختصرة لما يعنيه حقا. وهو "أنا بخير لأني أستطيع التعامل مع الأمر بمفردي"

إنني لا أحتاج إلى أي مساعدة ساندين من فضلك بعدم القلق بشأني وثقي بأني قادر على التعامل مع الأمر كله بنفسي "

ومن دون هذه الترجمة حين يكون متضايقا ويقول "أنا بخير" يظهر لها بأنه ينكر مشاعره أو مشكلاته ثم تحاول مساعدته بطرح أئلة أو الحديث عما تعتقد أنه المشكلة إنها لا تدرك أنه يتكلم لغة مختصرة .

فيما يلي مقتسبات من قاموس مفرداتهم.

# قاموس المفردات المريخية / الزهرية

"أنا على ما يرام" حين تترجم إلى الزهرية تعني "أنا على ما يرام، وأستطيع أن أتعامل مع ما يزعجني. لا أحتاج إلى أي مساعدة ، شكرا لك"

من دون هذه الترجمة عندما يقول" أنا على ما يرام " ربما تسمع هي " إنني غير متضايق لأني لا أهتم " أو ربما تسمع "إنني غير مستعد لمشاركتك شعوري بالضيق أنا لا أثق بأنك ستكونين هناك من أجلي"

"أنا بخير " حين تترجم إلى الزهرية تعني "أنا بخير لأني أتعامل بنجاح مع ما يضايقني أو مع المشكلة إنني لا أحتاج أي مساعدة وإذا أحتجت سأسأل"

من دون هذه الترجمة عندما يقول " أنا بخير " ربما تسمع هي "إنني لا أهتم بما يحدث هذه المشكلة ليست ذات أهمية بالنسبة إليي حتى ولو أزعجك هذا، أنا لا أهتم"

" لاشئ " حين تترجم إلى الزهرية تعني " لاشئ يضايقني بحيث لا أستطيع أن أعالجه بمفردي من فضلك لا تسألي أسئلة أخرى عن هذا الموضوع"

من دون هذه الترجمة عندما يقول " لا شئ " ربما تسمع هي أنا لا أدري مالذي يضايقني . إنني بحاجة إلى أن تسأليني أسئلة لتساعديني على اكتشاف ما يحدث" عند هذه النقطة تشرع في إغضابه بطرح أسئلة في حين أنه يريد حقا أن يترك بمفرده.

" لا عليك " حين تترجم إلى الزهرية تعني " إنها مشكلة ولكن لا لوم عليك. أستطيع حل الأمر داخل نفسي إذا لم تقاطعي عمليتي هذه بطرح أسئلة اخرى أو تقديم اقتراحات . تصرفي فقط كأن شيئا لم يكن وأنا أستطيع أن أعالجها داخل نفسي بفاعلية أكبر"

من دون هذه الترجمة، عندما يقول" لا عليك" ربما تسمع هي "من المفترض أن هكذا تكون. لا شيئ يحتاج إلى تغيير تستطيعين أنت إيذائي وأنا أستطيع إيذائك " أو تسمع " لا عليك هذه المرة ولكن تذكري أن الذنب ذنبك. تستطيعين أن تفعلي هذا مرة ولكن لا تكرريها مرة أخرى وإلا"

الأمر ليس بتلك الأهمية" حين تترجم إلى الزهرية تعني "الأمر ليس بتلك الأهمية لأني أستطيع أن أصلح الأمر مرة أخرى.من فضلك لا تسهبي في هذه المشكلة أو تتحدثي عنها أكثر أم هذا يجعلني متضايقا أكثر أنني أتحمل مسئولية حل هذه المشكلة وسأكون سعيدا بأن أحلها"

من دون هذه الترجمة عندما يقول "الأمر ليس بتلك الأهمية ربما تسمع هي "أنت تجعلين من الحبة قبة إن ما يخصك أهم من ذلك لا تبالغي في رد الفعل"

"لا مشكلة" حين تترجم إلى الزهرية تعني "ليس لدي مشكلة في فعل هذا أو في حل المشكلة ويسعدني أن أقدم لك هذه الهدية"

من دون هذه الترجمة حيني يقول "لا مشكلة" ربما تسمع هي "هذه ليست مشكلة لمذا تصنعين منـــها مـــشكلة وتطلبين مساعدة؟ ثم بطريق الخطأ تشرح له لماذا هي مشكلة.
إن أستعمال قاموس المفردات المريخي / الزهري هذا يمكن أن يعين النساء في فهم ماذا يقصد الرجال حقا عندما يختصرون ما يقولون إن ما يقوله حقا هو أحيانا عكس ما تسمع.

## ماذا تفعلين عندما يدخل إلى كهفه

عندما أشرح عن الكهف والتنين في ندواتي تريد النساء أن يعرفن كيف يتمكن من تقليل الوقت الذي يقـــضيه الرجال في كهوفهم عند هذه النقطة أطلب من الرجال أن يجيبوا وهم في العادة يقولون كلما حاولت النـــساء أكثر أن يجعلوهم يتحدثون أو يخرجون كلما طال الوقت.
هناك تعليق آخر شائع عند الرجال وهو " من الصعب ان أخرج من الكهف عندما أشعر أن رفيقتي تـــستجن الزمن الذي اقضيه في الكهف" إن جعل الرجل يشعر بالخطأ لدخوله إلى كهفه له تأثير على إعادته إلى الكهف حتى عندما يرغب في الخروج.
عندما يدخل الرجل إلى كهفه فإنه يكون في العادة مجروحا أو يعاني من ضغط وهو يحاول أن يحل مشكلته بمفرده وتقديم المساندة بالطريقة التي ترغب بها المرأة له تأثير عكسي هناك مبدئيا ستة أساليب لمساندته عندما يدخل إلى كهفه (سيقلل تقديم هذه المساندة من الوقت الذي يحتاج إلى أن يقضيه بمفرده)

## كيف تساندين رجلا في كهفه

- لا تستهجني حاجته إلى الانسحاب
- لا تحاولي مساعدته بحل مشكلته بتقديم أي مقترحات.
- لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.
- لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين.
- لا تقلقي عليه أو تشعري بالأسى من أجله.
- قومي بعمل شئ يجعلك سعيدة.

إذا كنت تحتاجين "إلى التحدث" أكتبي له رسالة على أن تقرأ لاحقا بعد أن يخرج، وإذا كنت بحاجة إلى رعاية تحدثي إلى صديقة لا تجعليه المصدر الوحيد للإشباع بالنسبة إليك.

يريد الرجل أن تثق زهريته المحبوبة بأنه يقدر على أن يتدبر ما يزعجه، فالثقة بأنه قادر على تدبر مشكلاته مهم جدا لكرامته وكبريائه وتقديره لذاته.

أن لا تقلق عليه صعب بالنسبة إليها ، القلق بشأن الغير يعتبر أحد أساليب النساء في التعبير عن حبهن واهتمامهن إنه أسلوب إظهار الحب بالنسبة للمرأة لا يبدو أنه صحيح مطلقا أن تكون سعيدة بينما الشخص الذي تحبه متضايق إنه بكل تأكيد لا يريد منها أن تكون سعيدة لأنه متزعج ولكنه يرغب حقا في أن تكون سعيدة إنه يريدها سعيدة لكي يستبعد واحدة من مشكلات التي يقلق بشأنها هذا بالاضافة غلى أنه يريدها أن تكون سعيدة لأن هذا يساعد ليشعر بالحب من قبلها فعندما تكون المرأة سعيدة وخالية من الهم يكون من السهل عليه أن يخرج.

ومما يثير السخرية أن الرجال يظهرون حبهم بعدم القلق فالرجل يتساءل "كيف تقلقين بشأن هذا الشخص الذي تعجبين به وتثقين فيه؟" والرجال عادة يساندون بعضهم بقول عبارات مثل " لا تهتم أنت قادر على معالجة الأمر" أو " هذه مشكلتهم ليست مشكلتك" أو " أنا متأكد من أن الحال سيصلح" يساند الرجال بعضهم بعضا بعدم القلق أو بالتقليل من شأن مشكلاتهم.

لقد أقتضى الأمر مني سنوات لأفهم زوجتي كانت تريد مني فعلا أن أقلق بشأنها عندما تكون متضايقة فمن دون هذا الوعي بحاجاتنا المختلفة ربما أقوم بالتقليل من أهمية همومها وهذا يجعلها أكثر ضيقا.

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فهو عموما يحاول أن يحل مشكلة فإذا كانت شريكته سعيدة أو غير محتاجة في هذا الوقت عنئذا يكون لديه مشكلة أقل تحتاج إلى حل قبل أن يخرج، ومعرفة أنها سعيدة معه يعطيه أيضا قوة أكبر لمعالجة مشكلته وهو في الكهف.

وأي شئ يلهيها أو يفيد في أن تشعر بأنها بخير يكون خير معين له .

- هذه بعض الأمثلة:

| اقرئي كتابا | اتصلي بصديقة وتحدثي حديثا مطولا |
|---|---|
| أسمعي موسيقى | أكتبي مذكرات |
| أعملي حديقة | أذهبي للتسوق |
| قومي بتمارين رياضية | صلي أو تأملي |
| أحصلي على تدليك | أذهبي في نزهة على قدميك |
| أستمعي لأشرطة تنمية | ضعي في البانيو رغوة واستحمي |
| الذات | أذهبي لمقابة معالج نفسي |
| تناولي وجبة شهية | شاهدي التليفزيون أو الفيديو |

يوصي أهل المريخ أيضا بأن تقوم الزهريات بعمل شئ ممتع فمن الصعب أن تتصور نفسك سعيدا في حين أن صديقا يعاني ولكن الزهريات يذهبن للتسوق أو خارج المترل في نزهات أخرى ممتعة إن الزهريات يحببن التسوق زوجتي بوني تستعمل أحيانا هذه الطريقة عندما تراني في كهفي تذهلب للتسوق أنا لا أشعر وكأن علي أن أعتذر عن الجانب المريخي مني أبدا فعندما تستطيع أن تعتني بنفسها أشعر بالرضا للعناية بنفسي والدخول غلى كهفي إنها تثق بأنني سأعود وأكون أكثر حبا.

إنها حين أدخل إلى كهفي تعرف أن الوقت غير مناسب للحديث وعندما أبدأ في إظهار علامات الرغبة فيها تدرك هي أنني خارج من الكهف وحينها يكون وقت الحديث أحيانا تقول عرضا "عندما تشعر برغبة في الحديث أود أن نقضي بعض الوقت معا هل لك أن تخبرني حينها؟؟؟ بهذه الطريقة تستطيع هي أن تقوم باختبار الأجواء من دون أن تكون فضولية أو كثيرة المطالب.

## كيف تعبرين عن المساندة لفرد من أهل المريخ

حتى عندما يخرجون من الكهف يود الرجال أن يوثق بهم إنهم لا يحبون النصح أو التعاطف دون طلب.إنهم يحتاجون إلى أن يختبروا أنفسهم فكونهم قادرون على إنجاز اشياء دون مساعدة الآخرين يعتبر مفخرة لهم(بينما بالنسبة للنساء عندما يساعدهن شخص ما يعتبر الحصول على علاقة تدعيمية مفخرة لهن) والرجل يشعر بالمساندة عندما تتواصل المرأة معه باسلوب مفاده "أنا أتكل عليك فيب معالجة الأمور إلا إذا سألتني العون بصورة مباشرة"

إن إتقان مساندة الرجل بهذه الطريقة يمكن أن يكون صعبا جدا في البداية كثير من النساء يعتقدن أن الأسلوب الوحيد للحصول على ما يحتجن إليه في علاقة هو نقد الرجل عندما يرتكب أخطاء وتقديم نصح من دون طلب ومن دون نموذج دور الأم التي تعرف كيف تتلقى المساندة من الرجل لا يخطر على بال النساء أنهن يقدرن على

تشجيع الرجل على أن يبذل أكثر بسؤاله المساندة المباشرة من دون أن يكن انتقاديات أو يقدمن نصحا بالاضافة إلى ذلك إذا تصرف بطريقة لا تحبها تستطيع ببساطة وبطريقة مباشرة أن تخبره بأنها لا تحب سلوكه دون إصدار حكم بأنه مخطئ وسئ.

## كيف تتقدمين إلى رجل بانتقاد أو نصيحة

من دون إدراك كيف أنهن يطفئن الرجال بالنصح غير المطلوب والانتقاد كثير من النساء يشعرن بعجز عن الحصول على ما يحتجن إليه من الرجل.
كانت نانسي محبطة في علاقاتها قالت"ما زلت لا أعرف كيف أتقدم إلى رجل بانتقاد أو نصيحة" ماذا لو كانت آداب المائدة لديه بغيضة أو أن ذوقه في اللبس سئ للغاية ؟ مذا لو أنه شخص طيب ولكن اسلوبه في التصرف مع الناس يجعله يبدو حقيرا وهذا يسبب له مشكلات في علاقاته بالآخرين؟؟؟ ماذا علي أن أفعل؟؟؟ مهما كانت طريقة إخباري له...فإنه يغضب ويصبح دفاعيا أو ببساطة يتجاهلني "
والاجابة هي أنها بلا ريب يجب أن لا تقدم نقدا أو نصحا إلا إذا طلب ذلك. بدلا من ذلك يجب عليها أن تحاول إعطائه تقبلا وديا هذا ما يحتاج إليه وليس إلى محاضرات وبمجرد أن يشعر بتقبلها سيبدأ يسأل عما تعتقد ولكن إذا أستشعر مطالبتها بأن يتغير فلن يطلب نصيحة أو أقتراحات إن الرجال يحتاجون إلى أن يشعروا بأمن تام قبل أن ينفتحوا ويطلبوا المساندة خصوصا في العلاقة الحميمة.
بالاضافة إلى الثقة بصبر في أن شريكها سينمو ويتغير إذا كانت المرأة لا تحصل على ما تحتاج إليه أوتريده فهي تستطيع ويجب أن تشركه في مشاعرها وتقدم طلباتها (ولكن أيضا من دون نصح أو أنتقاد) هذا فن يتطلب عناية وإبداعا .

- هذه أربع طرق ممكنة:

1. تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التي يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة في كيف يلبس، تستطيع أن تقول عرضيا عندما يقوم بارتداء ملابسه"لا أحب ذلك القميص عليك هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره؟ إذا تضايق من ذلك التعليق عندها يجب عليها أن تحترم حساسيته وتعتذر يمكن لها أن تقول"أنا آسفة –لم أكن أقصد أن أقول لك كيف تلبس"
2. إذا كان حساسا إلى تلك الدرجة –وبعض الرجال كذلك– عندها تستطيع أن تتكلم عن الأمر في وقت آخر يمكن أن تقول"هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي لبسته مع البنطلون الأخضر؟؟؟ إنني لم أكن أحب تلك التوليفة هل لك ان تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادي؟

3. تستطيع مباشرة أن تسأل" هل تسمح لي يوما بشراء حاجياتك؟ أتمنى أن أنتقي ملبسا لــك "إذا قال لا عندها تستطيع هي أن تكون واثقة بأنه لا يريد أي زيادة في الرعاية وإذا قــال نعم تأكدي من أنك لا تقدمين الكثير من النصح تذكري حساسيته.
4. يمكن أن تقول "هناك شئ أريد الحديث عنه ولكن لا أدري كيف أقوله(تتوقف برهة) أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك ولكنني أيضا أريد حقا أن أقوله هل لك أن تنصت ثم تقترح علــي أسلوبا أفضل للتعبير عن ذلك؟ هذا يساعده في تجهيز نفسه للصدمة ثم يكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة

دعونا نستكشف مثالا آخر. إذا كانت لا تحب طريقة أكله وكانا وحدهما فــيمكن أن تقــول (دون نظــرة أستهجان) "هل لك أن تستعمل طقمك الفضي اللون؟" أو هل لك أن تشرب من كأسك؟ ولكن إذا كنتمــا بحضور آخرين فمن الحكمة أن لا تقولي شيئا ولا حتى تشعريه بشئ يمكن لك في يوم آخر أن تقولي " هل لك أن تستعمل طقمك الفضي اللون عندما نأكل بحضور الصغار؟ أو أنني أكره أن تستعمل أصابعك في الأكل إنني أصبح أنتقائية بشأن هذه الأمور الصغيرة عندما تأكل معي هل لك أن تستعمل طقمــك الفــضي اللــون؟" وغذا تصرف بطريقة تحرجك انتظري وقتا لا يكون فيه أحد بقربكما ثم بوحي له بمشاعرك لا تقولي كيف"يجب أن يتصرف أو أنه مخطئ بدلا من ذلك شاركيه في مشاعرك بأمانة وبطريقة ودية ومختصرة يمكن لك أن تقــولي "تلك الليلة في الحفلة لم أكن راضية عندما كان صوتك عاليا عندما أكون قريبة منك، هل لك أن تحاول خفض صوتك؟؟؟ فإذا تضايق ولم يقبل هذا التعليق عندها ببساطة أعتذري لكونك انتقادية.

هذا الفن في تقديم تغذية سلبية راجعة والمطالبة بالمساندة ستناقش بتفصيل في الفصلين **9** و**12** بالاضــافة إلى ذلك ستكتشف في الفصل التالي أفضل الأوقات لاجراء هذه المحادثات.

## عندما لا يحتاج الرجل إلى المساعدة

ربما يبدأ الرجل يشعر بالاختناق عندما تحاول المرأة أن تواسيه أو تساعده في حل مشكلاته إنه يشعر كما لا تثق به في معالجة مشكلاته ربما يشعر بأنه محكوم كما لو أنها تعامله كطفل أو ربما يشعر هو بأنها تريد أن تغيره.

هذا لا يعني أن الرجل لا يحتاج إلى مواساة ودية ، النساء يحتجن إلى أن يفهمن أن من رعايته أن يحجمن عــن تقديم النصح دون طلب مسبق لحل مشكلاته، إنه يحتاج لمساندتها الودية ولكن بطريقة مختلفة عما تظن، فمــن أساليب العناية بالرجل الامتناع عن تصحيحه أو محاولة إفادته وتقديم النصح يمكن أن يكون أسلوب رعاية إذا طلب ذلك بصورة مباشرة فقط.

إن الرجل يتطلع إلى نصيحة أو عون فقط بعد أن يقوم بما يستطيع القيام به وحده وإذا تلقى الكثير من العــون أو تلقاه قبل وقته فسيفقد إحساسه بالطاقة والقوة.

ويصبح إما كسولا أو غير آمن والرجال فطريا يساندن بعضهم بعضا بعدم تقديم نــصح او مــساعدة إلا إذا فوتحوا بصفة خاصة وسئلوا.

يعرف الرجل عند التعايش مع المشكلات أن عليه ألا يقطع مسافة وحده ثم إذا احتاج إلى العون فباستطاعته طلبه دون أن يفقد قوته وطاقته وكرامته إن تقديم عون لرجل في وقت غير مناسب يمكن بسهولة أن يفهم على أنه إهانة.

فحين يقطع الرجل ديكا روميا في إحدى المناسبات وتستمر شريكته في تقديم النصح عن كيف وماذا يقطع يشعر بأنه غير موثوق به، ويقاومها ويصر على فعل ذلك بطريقته وبمفرده ومن ناحية أخرى لو ان رجلا تقدم لمساعدتها في تقطيع الديك الرومي فستشعر بأنها محبوبة وأنه يهتم بها.

وعندما توحي المرأة بان يلتزم زوجها بنصيحة خبير ما يمكن أن يشعر هو بالحرج أتذكر إحدى النساء تسألني لماذا غضب عليها زوجها بشدة لقد قالت لي أنها سألته قبل أن يجامعها عما إذا كان قد أستعرض ملاحظاته عن شريط محاضرة لي عن أسرار الجماع الممتع لم تكن تدرك أن هذا كان أقصى أهانة له فعلى الرغم من أنه كان يقدر الشريط حق قدره لكنه لم يكن يرغب في أت تخبره بماذا يفعل بتذكيره أن يتبع نصيحتي كان يرغب منها أن تثق بأنه يعرف ماذا يفعل...!!!!

وبينما يريد الرجل أن يوثق به ترغب المرأة في الرعاية فحين يقول رجل لامرأة " ما الأمر يا حبيبيت ؟ ونظرة أهتمام ترتسم على وجهه تشعر بالراحة لرعايته وحين تقول امرأة بنفس الطريقة لرجل " ما الأمر يا حبيبي يمكن أن يشعر هو بإهانة أو الخيبة إنه يشعر كما لو أنها لا تثق بمعالجته للأمور.

يصعب جدا على الرجل أن يفرق بين التعاطف والآسى إنه يكره أن يشفق عليه أحد ربما تقول امرأة أنا آسفة لأني جرحتك " وسيقول هو" لم يكن الأمر ذي بال" ويتخلى عن مساندتها ومن ناحية أخرى تحب هي أن تسمعه يقول " أنا آسف لأني جرحتك" وعندها تشعر هي بأنه يهتم حقا، إن الرجال بحاجة إلى أن يجدوا أساليب لإظهار أنهم يهتمون والنساء بحاجة إلى أن يجدن أساليب لإظهار أنهن يثقن .

## الرعاية الزائدة تخنق

في بداية زواجي من بوني في الليلة السابقة لمغادرتي المدينة لإلقاء ندوة أسبوعية كانت تسألني متى سأستيقظ ثم تسأل عن موعد مغادرة طائرتي ثم تقوم ببعض الحسابات تالعقلية وتحذرني من أنني لم أترك وقتا كافيا للحاق بطائرتي في كل مرة كانت تعتقد أنها تساندني لكنني لم اشعر بذلك، كنت أشعر بالضيق لقد كنت أسافر في أرجاء العام خلال أربع عشرة سنة ألقي دروسا ولم اتأخر قط عن أي رحلة.

ثم في الصباح قبل مغادرتي كانت تسألني سلسلة من الأسئلة مثل"هل تذكرتك معك. هل أخذت محفظتك؟ هل معك نقود؟ هل وضعت جوربك في حقيبتك؟ هل تعرف أين ستقيم؟ كانت تعتقد أنها تعبير لي عن حبها ولكنني كنت أشعر بعدم الثقة والانزعاج في آخر الأمر جعلتها تعرف بأنني كنت ممتنا لنيتها الودية ولكنني لا أحب الرعاية بهذه الطريقة.

قلت لها إذا كانت تريد أن ترعاني فالطريقة التي أريد أن ترعاني بها عنئذا هي أن تحبني وتثق بي بلا قيد أو شرط قلت لها "إذا تأخرت عن طائرتي لا تقولي لي لقد أخبرتك" ثقي بأني سأتعلم درسي وأتكيف تبعا لذلك وغدا نسيت فرشاة أسناني أو عدة الحلاقة دعيني اتصرف بالأمر، ولا تخبريني عنها عندما أتصل بك" وبالوعي بما أريد أنا بدلا مما تريد هي كان من السهل عليها أن تنجح في تدعيمي.

## قصة نجاح

في إحدى المرات في رحلة إلى السويد لإلقاء ندوتي عن العلاقات اتصلت بكاليفورنيا من نيويورك "مخبرا بـــوني بأنني قد تركت جواز سفري في البيت كان رد فعلها بطريقة جميلة وودية للغاية لم تلقى علـــي محاضـــرة في ان أكون أكثر مسئولية وبدلا من ذلك ضحكت وقالت" يا إلهي ،جون يا لها من مغامرات ،ماذا ستفعل؟
طلبت منها أن ترسل صورة جواز سفري بالفاكس للقنصلية السويدية وحلت المشكلة كانت متعاونة للغاية لم تذعن قط لإلقاء محاضرة علي في أن أكون أكثر استعدادا كانت فخورة بي ايضا لعثوري على حل لمشكلتي.

## القيام بتغييرات بسيطة

لاحظت في أحد الأيام أنه عندما يطلب أطفالي مني القيام باشياء فسأقول دائما "لا مشكلة " كان ذلك أسلوبي في قول سأكون سعيدا لقيامي بذلك . في احد الأيام سأتني جولي أبنة زوجتي لماذا تقول دأئما لا مـــشكلة؟" لم أكن حقيقة أعرف في تلك اللحظة وبعد زمن أدركت أن هذه كانت إحدى العـــادات المريخيـــة المغروســـة في الأعماق وبهذا الوعي الجديد بدأت أقول "سأكون سعيدا لقيامي بذلك" هذه العبارة عـــبرت عـــن رســـالتي تالضمنية ومن دون شك بدـــ أكثر ودية لأبنتي الزهرية.
هذا المثال يرمز إلى سر مهم جدا لأثراء العلاقات إذ يمكن القيام بتغييرات بسيطة دون التضحية بهويتنا كان هذا سر نجاح أهل المريخ وأهل الزهرة لقد كانوا حريصين على أن لا يضحوا بطبيعتهم الحقيقية ولكنـــهم كـــانوا مستعدين لإحداذ تغييرات بسيطة في طريقة تفاعلهم لقد تعلموا كيف يمكن أن تنجح العلاقات بطريقة أفـــضل بإيجاد أو تغيير مفردات قليلة بسيطة.
النقطة المهمة هنا هي أنه من أجل إثراء علاقاتنا نحتاج إلى أن نقوم بتغييرات بسيطة، التغييرات الكبيرة عادة شيئا من قمع حقيقة من نكون وهذا سليما.
إن تقديم بعض التطمينات عندما يدخل إلى كهفه يعتبر تغييرا بسيطا يستطيع الرجل أن يقوم به دون أن يغير من طبيعته وللقيام بهذا التغيير يجب أن يدرك هو أن النساء يحتجن حقيقة إلى بعض التطمينات خاصة إذا كان لهـــن أن يكن أقل قلقا وغذا كان الرجل لا يفهم الفروق بين الرجال والنساء فإنه لن يستطيع أن يدرك لماذا يكـــون صمته المفاجئ سببا هائلا للقلق وبتقديم بعض التطمينات يستطيع معالجة هذه الحالة.
من ناحية أخرى إذا كان لا يعرف كيف أنه مختلف حينئذا عندما تكون هي منزعجة من ميلـــه إلى الـــدخول لكهفه ربما يمتنع من الدخول لكهفه في محاولة لأرضائها وهذه غلطة كبرى إنه إذا تخلى عن الكهـــف (وأنكـــر طبيعته الحقيقية ) يصبح متوترا أو غاية في الحساسية أو دفاعيا أو ضعيفا أو سلبيا أو حقيرا. ومما يزيـــد الأمـــر سوءا أنه لا يعرف لماذا أصبح بغيضا؟؟؟!!!

عندما تكون المرأة متضايقة من دخوله إلى الكهف فبدلا من الامتناع عن الكهف يستطيع الرجل أن يقوم بقليل من التغييرات البسيطة ويمكن أن تتلاشى المشكلة إنه لا يحتاج إلى أن ينكر حاجاته الحقيقية أو ينبذ طبيعته الذكرية.

## كيف تعبر عن المساندة لزهرية

وكما قلنا من قبل عندما يدخل الرجل لكهفه أو يصبح هادئا فهو يقول "إنني بحاجة إلى بعض الوقت لأفكر بهذا الشأن من فضلك توقفي عن التحدث إلي إنني سأعود" إنه لا يدرك أن المرأة تسمع "أنا لا أحبك" ولا أطيق الاستماع إليك، أنا راحل ولن أعود!" ولإبطال هذه الرسالة ولإعطاء الرسالة الصحيحة يستطيع أن يتعلم الكلمة السحرية :سأعود"

عندما ينسحب الرجل تكون المرأة ممتنة له لو يقول بصوت مرتفع "إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر بهذا الشأن ، وسأعود أو إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردي وسأعود" إنه من المدهش كيف تحدث هذه الكلمة البسيطة "مث هذا الفرق العميق.

النساء يقدرن هذا التطمين حق قدره، عندما يفهم الرجل مدى أهمية هذا بالنسبة إلى المرأةيكون حينئذا قادرا على تذكر تقديم هذا التطمين .

إذا شعرت المرأة بأنها مهجورة أو منبوذة من قبل أبيها أو أو إذا شعرت أمها بأنها منبوذة من قبل زوجها فإنها (الطفلة) حينئذا تكون أكثر حساسية لمشاعر النبذ ولهذا السبب فإنها يجب أن لا تدان لاحتياجها إلى هذا التطمين وبطريقة مشابهة يجب أن لا يدان الرجل لاحتياجه للكهف.

عندما تكون جروح المرأة من الماضي أقل وغذا فهمت حاجة الرجل إلى قضاء وقت في الكهف حينها ستكون حاجاتها للتطمين أقل.

أتذكر طرح هذه النقطة في ندوة وكانت أمرأة تستفسر "أنا حساسة للغاية لصمت زوجي ولكن كطفلة لم اشعر قط بأنني مهجورة أو منبوذة وأمي لم تشعر قط بأنها منبوذة من قبل أبي حتى عندما حصلا على الطلاق قاما به بطريقة ودية.

ثم ضحكت لقد أدركت كيف أنها خدعت ثم بدأت تبكي بالطبع لقد شعرت أمها بالنبذ بالطبع لقد شعرت هي بالنبذ والداها كانا مطلقين ومثل والديها أنكرت هي أيضا مشاعرهم المؤلمة.

في عصر يكون الطلاق فيه شائعا للغاية فإن من الأهمية القصوى أن يكون الرجال أكثر حساسية لإعطاء التطمين وكما أن الرجال يستطيعون أن يساندوا النساء بالقيام بتغييرات بسيطة فالنساء يحتجن إلى أن يفعلن نفس الشئ.

# كيف تعبر من دون لوم

يشعر الرجل عادة بأنه مهاجم وملوم بمشاعر المرأة خاصة حين تكون متضايقة وتتحدث عن مشكلات، ولأنه لا يفهم كيف أننا مختلفون فإنه لا يتواصل بيسر مع حاجتها إلى حاجتها إلى أن تتحدث عن كل مشاعرها، إنه يفترض خطأ أنها تخبره عن مشاعرها لأنها تعتقد أنه بطريقة ما مسئوول أو ملوم ، ولأنها متضايقة وهي تكلمه يفترض هو أنها متضايقة منه فعندما تشتكي سيمع هو لوما.

كثير من الرجال لا يفهمون الحاجة (الزهرية) إلى البوح بمشاعر الضيق مع الناس الذين يحبونهم.

وبالتدريب والوعي باختلافاتنا تستطيع النساء أن يتعلمن كيف يعبرن عن مشاعرهن دون أن تبدو وكأنها لوم ولطمأنة الرجل على أنه غير ملوم تستطيع المرأة عندما تعبر عن مشاعرها أن تتوقف برهة بعد عدة دقائق من البوح وتخبره كم هي ممتنة له لإنصاته.

تستطيع أن تقول بعضا من التعليقات التالية:

- إنني حقا مسرورة لأنني أستطيع أن أتكلم عنها.
- مما يدعو إلى السرور حقا أن أتكلم عنها.
- أشعر براحة بالغة لأنني أستطيع أن أتكلم عن هذا.
- أنا حقا مسرورة لأنني أستطيع أن أشكو عن كل هذا، هذا يجعلني أشعر بتحسن.
- حسنا ما دمت الآن تلكت عنها ، فأنا أشعر بأنني أفضل كثيا، شكرا.

هذا التغيير البسيط يمكن أن يحدث أثرا عظيما، وفي نفس القناة تستطيع هي حين تصف مشكلاتها أن تدعمه بتثمين الأشياء التي قام بها لكي يجعل حياتها أسهل وأكثر إشباعا فمثلا إذا كانت تشتكي من العمل يمكن لها بين حين وآخرأن تشير إلى أن مما يدعو إلى الغبطة أن يكون هو في حياتها لتعود إلى البيت لتجده وإذا كانت الشكوى عن المترل يمكن حينئذا أن تشير إلى أنها تثمن مدى تعبه في العمل أو إذا كانت تشتكي من إحباطات كونا أما يمكن أن تشير إلى أنها مسرورة لأنها تلقى منه العون.

# الاشتراك في المسئولية

الاتصال الجيد يتطلب مشاركة الجانبين، الرجل بحاجة إلى أن يجتهد في تذكر أن الشكوى من مشكلات لا تعني اللوم وأنه حين تشتكي المرأة عموما فإنها تنفس عن إحباطاتها بالحديث عنها. وتستطيع المرأة أن تعمل على إخباره أنه على الرغم من أنها تشتكي فإنها أيضا تقدره.

على سبيل المثال: دخلت على زوجتي للتو وسألتني كيف يجري العمل في هذا الفصل؟ قلت "أوشـــك علـــى الانتهاء كيف كان يومك؟

قالت:أوه هناك الكثير من العمل ، إننا لا نكاد نجد وقتا للجلوس معا" كان بالإمكان أن يصبح شخصي القديم دفاعيا وحينئذا أخبرها عن الأوقات التي قضيناها معا، أو ربما أخبرها عن مدى أهمية أن ألتزم بالموعد النـــهائي وهذا ربما أدى فقط إلى خلق التوتر.

شخصي الجديد الواعي باختلافاتنا أدرك أنها تبحث عن تطمين وتفهم عن تبريرات وتفسيرات قلت: أنت على حق لقد كنا مشغولين أجلسي هنا في حجري دعيني اضمك لقد كان يوما متعبا"

ثم قالت : "أنت طيب حقا " هذا هو التقدير الذي كنت أحتاج إليه من أجل أن أكون متوفرا لهـــا أكثـــر ثم أستمرت تشكو عن يومها وكم كانت منهكة بعد دقائق معدودة توقفت برهة، عندها عرضت أنا أن أوصـــل مربية الأطفال من أجل أن تسترخي أو تتأمل قبل العشاء.

قالت" حقا ستأخذ مربية الأطفال إلى منزلها؟؟؟ سيكون هذا رائعا شكرا" مرة أخرى أعطتني التقدير والتقبـــل الذي احتاج إليه لأشعر بأنن شريك ناجح. حتى عندما كانت متعبة ومنهكة.

إن النساء لا يفكرن في بذل التقدير لأنهن يفترضن أن الرجل يعرف كم تقدر له أستماعه إنه لا يعرف عنـــدما تتحدث عن مشكلات فهو يحتاج إلى أن يطمئن بأنه محبوب ومقدر حق قدره.

والرجال يشعرون بالاحباط من المشكلات إلا إذا كانوا يقومون بشيء ما لحلها وبالامتنان له تستطيع المـــرأة أن تساعده على إدراك أنه باستماعه إليها فقط فهو أيضا خير معين.

ليس على المرأة أن تقمع مشاعرها أو حتى أن تغيرها لتساند شريكها لكنها تحتاج إلى أن تعبر عنها بطريقـــة لا تجعله يشعر بأنه مهاجم أو متهم، أو ملوم فالقيام بقليل من التغييرات البسيطة يؤدي إلى إحداث فرق عظيم.

## كلمات مساندة سحرية

الكلمات السحرية لمساندة الرجل هي " إنها ليست غلطتك" عندما تعبر المرأة عن مشاعر ضيقها تـــستطيع أن تساند الرجل بالتوقف برهة بشكل عرضي لتشجيعه بقولها" إنني ممتنة حقا لإنصاتك وإذا كان هذا يبدو كما لو أنني أقول إنها غلطتك فهذا ليس ما أقصده إنها ليست غلطتك"

تستطيع المرأة تعلم أن تكون حساسة لمن يستمع لها عندما تدرك ميله إلى الشعور كما لو أنه فاشـــل عنـــدما يسمع الكثير من المشكلات.

قبل أيام فقط أتصلت بي أختي وتحدثت عن خبرة مريرة كانت تمر بها وبينما كنت أنصت لها بقيت اتذكر أنـــه ليس علي أن أقدم أي حلول لأساند أختي لقد كانت تحتاج إلى من يستمع إليها فقط، وبعد عشر دقائق مـــن الاستماع فقط والتفوه عرضيا بأشياء مثل أهاه أو أوه أو حقا" عندئذا قالت شكرا يا جون إنني أشـــعر بـــأنني أفضل بكثير.

لقد كان من السهولة بمكان أن أستمع إليها لأنني أعرف أنها لم تكن تلومني لقد كانت تلوم شخصا آخر وقــد وجدت الأمر أكثر صعوبة عندما تكون زوجتي غير سعيدة لأنه من السهل على أن أشعر باللوم ولكن عنــدما تشجعني زوجتي على أن أستمع بإظهار الامتنان لي يصبح الأمر أكثر سهولة لأن أكون مستمعا جيدا.

## ماذا تفعل إذا شعرت بالرغبة في اللوم

إن طمأنة الرجل على أنها ليس غلطته أو أنه غير ملوم ينجح فقط إذا كانت هي حقا لا تلومه، أو لا تستهجنه أو لا تنتقده أما إذا كانت تهاجمه فعليها أن تبوح بمشاعرها لشخص آخر ويجب عليها أن تنتظر حتى تكون أكثر ودا وتوازنا لتتحدث إليه ، تستطيع أن تبوح بمشاعر الاستياء إلى شخص ليست غاضبة منه والذي يكون قادرا على إعطائها المساندة التي تحتاج إليه.

وبعدما تشعر بأنها أكثر ودا وتسامحا تستطيع أن تفاتحه بنجاح لتشاركه مشاعرها سنكتشف في الفصل الحادي عشر بتفصيل أكثر كيفية إيصال المشاعر الصعبة.

## كيف تنصت من دون أن تلوم

يلوم الرجل المرأة غالبا لكونها لوامة بينما هي تتحدث ببراءة عن مشكلات، هذا الأمر مدمر تماما للعلاقات لأنه يقطع الاتصال.

تخيل امرأة تقول "كل ما نفعله دائما هو العمل" عمل ، عمل ، نحن لم نعد نحصل على متعة أكثر أنت جاد كثيرا " يمكن بسهولة أن يشعر الرجل بأنها تلومه.

وذا شعر بأنه ملوم أقترح أن لا يرد عليها اللوم قائلا "أشعر بأنك تلومينيني "

أقترح بدلا من ذلك أن يقول" من الصعب أن أسمعك تقولين بأنني جاد جدا، هل تقولين أن هذا خطئي لأننا لا نحصل على متعة أكثر؟؟؟" أو يمكن أن يقول" يؤلمني أن أسمعك تقولين بأنني جاد جدا وأننا لم نعدى نحصل على أي متعة هل تقولين بأن هذا كله خطئي ؟؟؟

بالاضافة أن يقول" يبدو كأنك تقولين أنها غلطتي لأننا نعمل كثيرا هل أو ربما يقول"عندما تقولين بأننا لا نحصل على أي أستمتا ع وأنني جاد جدا أشعر كأنك تقولين بأن هذا كله خطئي هل أنت كذلك؟"

كل هذه الاستجابات محترمة وتعطيها فرصة أسترداد أي لوم ربما يكون قد شعر به، عندما تقول هي "أوه لا أنا لا أقول بأن هذا كله خطؤك" ربما يشعر بشئ من الراحة.

هناك طريقة أخرى أجدها نافعة للغاية وهي أن تتذكر دائما أن لها الحق في أن تنزعج وبمجرد أن تتخلص منــه ستشعر بتحسن كبير هذا الوعي يسمح لي بأن أستريح وأتذكر أنه إذا كنت قادرا على الاستماع من دون أخذ

الأمر بحساسية شخصية حينها عندما تحتاج هي أن تشتكي فستكون ممتنة للغاية وحتى لو كانت تلـــومني فلـــن تستمر في التمسك بذلك.

## فن الانصات

كلما تعلم الرجل الانصات وتأويل مشاعر المرأة بطريقة صحيحة يصبح الاتصال أسهل كما هو الحـــال في أي فن، الانصات يتطلب ممارسة في كل يوم عندما أعود إلى البيت أبحث عادة عن بوني وأسألها عن يومها وبهـــذا أمارس فن الانصات.

فغذا كانت منزعجة أو مرت بضغوط في يومها أشعر في البداية كأنها تقول بطريقة ما بأنني مسئول ولذا فأنـــا ملوم إن أعظم التحدي هو أن لا آخذ الأمر بطريقة ما بأنني مسئول ولذا فأنا ملوم إن أعظم التحدي هو أن لا آخذ الأمر بطريقة شخصية أن لا أسئ فهمها أقوم بهذا عن طريق تذكير نفسي باستمرار بأننا نـــتكلم لغـــات مختلفة وحين أستمر سؤالها " وماذا حدث أيضا؟ أجد أشياء أخرى تضايقها وبالتدريج أبدأ أدرك بأنني لـــست المسئول الوحيد عن أنزعاجها وبعد فترة عندما تبدأ في إشعاري بامتنانها لإنصاتي حينئذا حتى لو جزئيا مسئولا عن عدم ارتياحها تصبح هي ممتنة للغاية ومتقبلة وودودة.

وعلى الرغم من أن الانصات مهارة من المهم ممارستها يكون الرجل في بعض الأوقات حساسا للغاية أو يعـــاني من ضغوط لا يتمكن معها من ترجمة المعنى المقصود لمفرداتها في مثل هذه الأوقات عليـــه أن لا يحـــاول حـــتى الإنصات بدلا من ذلك يمكن أن يقول بلطف"هذا ليس وقتا مناسبا بالنسبة إلى دعينا نتحدث لاحقا"

أحيانا لا يدرك الرجل أنه لا يستطيع الانصات حتى تبدأ هي الحديث فإذا أصبح محبطا جدا بينما يستمع يجـــب عليه أن لا يحاول الاستمرار –سيصبح فقط منزعجا باضطراد– وهذا لا يفيده ولا يفيدها بدلا من ذلك فإن ما يدل على الاحترام هو أن يقول "إنني أريد حقا أن أستمع لما تقولين" ولكن في هذه اللحظة من الصعب علي أن أستمع " أعتقد بأنني بحاجة لبعض الوقت للتفكير فيما قلته الآن"

حينما تعلمت أنا وبوني الاتصال بطريقة نحترم بها اختلافاتنا ونفهم حاجات بعضنا بعضا أصبح زواجنـــا أكثـــر سهولة لقد شهدت نفس التحول في آلاف الأفراد والأزواج تزدهر العلاقات عندما يعكس الاتـــصال تقـــبلا حاضرا واحتراما لاختلافات الناس الفطرية.

عندما يبرز سوء فهم تذكر أننا نتحدث بلغات مختلفة خذ الوقت الكافي لترجمة ما يقصد إليه شريكك حقا أو ما يريد أن يقوله هذا بكل تأكيد يتطلب تدريبا ولكن الأمر يستحق.

# الفصل السادس

# الرجال مثل الأحزمة المطاطية

الرجال مثل الأحزمة المطاطية عندما ينسحبون! يستطيعون الابتعاد بمقدار فقط قبل أن يرتـــدوا للخلـــف، إن الحزام المطاطي هو المجاز المثالي لفهم دورة المحبة الذكرية، هذه الدورة تقتضي الاقتـــراب ، ثم الانـــسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى.

معظم النساء يندهشن حين يدركن أنه حتى عندما يحب الرجل امرأة فإنه يحتاج دوريا إلى أن ينسحب قبـــل أن يتمكن من الاقتراب، والرجال يشعرون فطريا بهذه الدفعة إلى الانسحاب، إنها ليست قرارا أو أختيـــارا إنهـــا تحدث فقط، والأمر ليس خطأوه ولا خطؤها إنها دورة طبيعية.

تسيئ النساء تفسير انسحاب الرجل لأن المرأة تنسحب عادة لأسباب مختلفة ، إنها تنسحب عندما لا تثق به في فهم مشاعرها وعندما تكون مجروحة وتخشى أن تجرح مرة أخرى ، أو عندما يرتكب خطأ ما ويخيب ظنها.

يمكن بالتأكيد أن ينسحب الرجل لنفس الأسباب ولكنه ينسحب ايضا حتى ولو لم ترتكب هي أي خطأ ربمـــا يحبها ويثق بها ثم يبدأ فجأة في الانسحاب، أنه يشبه الحزام المطاطي المشدود حيث ينأى بنفسه ثم يعود بنفسه.

والرجل ينسحب لإشباع حاجته للحرية أو الاستقلال وعندما يبلغ مداه بالكامل يرتد فورا بعد ذلك للـــوراء، وعندما ينفصل تماما سيشعر فجأة بعد ذلك بحاجته للحب والمودة مرة أخرى ، وسيكون بصورة آلية محفزا أكثر لبذل محبته وتلقى الحب الذي يحتاج إليه وعندما يرتد الرجل إلى الوراء فإنه يشرع في العلاقة على أي مستوى من المحبة كانت عندما أبتعد، إنه لا يشعر بأي حاجة إلى فترة من الزمن ليعيد الاطلاع على أمور أخرى.

## ما يجب أن تعرفه كل امرأة عن الرجال

إذا تم فهم دورة المحبة الذكرية، فإنها تؤدي إلى إثراء العلاقة، ولكن لأنه يساء فهمها فإنهـــا تـــؤدي إلى خلـــق مشكلات غير ضرورية .

- دعونا نقدم مثلا:

كانت ماغي محزونة وقلقة ومضطربة، لقد كانت وصديقها جيف يخرجان سوية مدة ستة أشهر كل شئ كـــان حالما للغاية ثم من دون أي سبب ظاهر بدأ ينأى بنفسه عاطفيا لم تكن ماغي قادرة على فهم ســـبب أنـــسحابه الفجائي قالت لي:" في وقت من الأوقات كان غاية في اللطف وبعد ذلك لم يكن راغبا في التحدث معي لقـــد حاولت بشتى الطرق أن أستعيده ولكن يبدو أنها تزيد الأمر سوءا فقط يبدو أنه بعيد للغاية، لست أدري ما هو الخطأ الذي أرتكبته هل أنا فظيعة إلى هذه الدرجة؟؟؟

حين أنسحب جيف اخذت ماغي الأمر بصورة شخصية وهذا رد فعل شائع لقد ظنت أنها ارتكبت خطــأ مــا وكانت تلوم نفسها كانت تريد إصلاح الأمور مرة أخرى، ولكن بقدر ما حاولت التقرب إليه بقدر ما أبتعد"!
وبعد حضور ندوتي كانت ماغي في غاية الارتياح لقد اختفى قلقها واضطرابها مباشرة والأهم من ذلــك أنهــا توقفت عن لوم نفسها لقد أدركت أنه عندما انسححب جيف فإن لم يكن ذلك خطؤها ذبالاضافة إلى ذلــك تعلمت لماذا كان ينسحب وكيف تتعامل بلباقة مع الأمر بعد عدة أشهر في ندوة أخرى شكرني جيف لما تعلمته ماغي وأخبرني أنهما مخطوبان وسيتزوجان لقد أكتشفت ماغي سرا تعرفه قلة من النساء عن الرجال.
أدركت ماغي أنها عندما كانت تحاول أن تتقرب بينما كان جيف يحاول أن يتباعد فإنها كانت في الحقيقة تمنعه من أن يتمدد إلى كامل مسافته ومن ثم يرتد إلى الوراء وبالجري وراءه كانت دائما تمنعه من الشعور  بأنه يحتاج إليها وأنه يرغب في أن يكون معها لقد ادركت أنها كانت تفعل ذلك في كل علاقة لقد أعاقــت دون علمهــا دورة مهمة وبمحاولة المحافظة على المحبة حالت دونها.

## كيف يتحول الرجل فجأة

إذا لم يحصل الرجل على الفرصة للانسحاب، فإنه لن يجد أبدا حظه في الشعور برغبته القوية في الاقتراب مــن الضروري للنساء أن يفهمن أنهن إذا أصررن على مودة مستمرة أو جرين خلف شريكهن الحميم من الــذكور عندما يبتعد، فإنه حينئذا سيحاول دائما تقريبا أن يهرب وينأى بنفسه إنه لن يجد الفرصة ابدا لكي يشعر بشوقه المتقد للحب.
إنني أبرهن في ندواتي على هذا بحزام مطاطي كبير، تخيلي أنك تمسكين بحزام مطاطي أبدئي الآن بمد حزامــك المطاطي بشدة إلى اليمين هذا الحزام بالذات يمكن أن يمتد بمقدار أثنتى عشرة بوصة وعندما يتمدد الحزام لا يبقى هناك مجال لأن يذهب إلا للخلف وعندما يعود يكون متوفرا على الكثير من القوة والارتداد.
وبطريقة مماثلة عندما يمتد الرجل بعيدا كامل مسافته سيعود بالكثير من القوة والارتداد وبمجرد أن ينسحب إلى حدوده القصوى يبدأ في المرور بمرحلة تحول ويبدأ كل موقفه في التبدل هذا الرجل الذي بدا وكأنه لا يهــتم بشريكته وغير راغب فيها ( حينما كان مسحبا) يصبح فجأة لا يستطيع العيش من دونها إنه الآن يشعر مــرة أخرى بحاجته إلى المحبة، لقد استعاد طاقته لأن رغبته في أن يحب وأن يتلقى الحب قد أوقظت.
هذا الأمر عموما محيرا للنساء لأن من تجربتها أنها إذا انسحبت فسيتطلب الأمر منها فترة من إعادة الاطــلاع على الأمور لكي تصبح ودودة ثانية، وإذا لم تفهم هي أن الرجال مختلفون في هذه الناحية فمن الممكن أن يكون لديها الميل إلى إساءة الثقة برغبته الفجائية في المحبة وتدفعه بعيدا عنها.
والرجال أيضا يحتاجون إلى أن يفهموا هذا الفرق، فعندما يرتد الرجال للوراء ترغب المرأة وتحتاج إلى بعــض الوقت والحديث لتعيد الاتصال قبل أن تنفتح له مرة أخرى، هذا التحول يمكن أن يكون أكثر عذوبة إذا فهم الرجل أن المرأة يمكن أن تحتاج إلى وقت أكثر لاستعادة نفس المستوى من المحبة–خاصة إذا شــعرت بــالجرح عندما انسحب_ ومن دون فهم هذه الفوارق يمكن أن يصبح الرجل قليل الصبر لأنه يتواجد فجأة ليشرع في المحبة على أي مستوى من الشدة كانت عندما انسحب وهي ليست كذلك.

## لماذ ينسحب الرجال

يبدأ الرجال في الشعور بحاجتهم إلى الاستقلال والحرية بعد أن يشبعوا حاجتهم إلى الحب، وبصورة آلية عندما يبدأ هو في الانسحاب تبدأ هي في الشعور بالذعر إن ما لا تدركه هو أنه عندما ينسحب ويشبع حاجته إلى الاستقلال سيشعر عندها فجأة بالرغبة في أن يكون ودودا مرة أخرى فالرجل يتعاقب آليا بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال.

على سبيل المثال ، كان جيف في بداية علاقة قوية ومليئا بالرغبة كان حزامه المطاطي مشدودا بالكامل وكان يرغب في أن يترك انطباعا قويا لديها وأن يشبعها ويرضيها وأن يقترب أكثر فأكثر وحين فتحت له قلبها أقترب اكثر فأكثر، وعندما حققا المحبة شعر بسعادة غامرة ولكن بعد وقت حدث تغير.

تخيل ما حدث للحزام المطاطي أصبح الحزام المطاطي مترهلا لقد ذهبت قوته وقدرته على التمدد لم تعد هناك أي حركة هذا ما يحدث بالضبط لرغبة الرجل في الاقتراب بعد تحقيق المحبة.

على الرغم من أن هذا القرب مشبع للرجل فسيبدأ لا محالة بالمرور بتغيير داخلي سيبدأ في الشعور بالرغبة في الانسحاب، وحيث أنه أشبع جوعه للمحبة مؤقتا ، فإنه يشعر الآن بجوعه للاستقلال إلى أن يكون بمرفده كفى أحتياجا إلى شخص آخر، ربما يشعر بأنه قد أصبح معتمدا على غيره بصورة أكثر من اللازم ربما لا يدري لماذا يشعر بالحاجة غلى الانسحاب.

## لماذا تصاب النساء بالذعر

عندما انسحب جيف بصورة فطرية من دون أن يعطي أي تفسير لماجي (أو لنفسه) كان الخوف هو رد فعل ماجي، لقد أصيبت بالذعر وجرت خلفه، ألها تظن ألها ارتكبت خطأ ما أدى إلى اطفائه وهي تتخيل أنه يتوقع منها أن تعيد تأسيس المحبة غنها خائفة من أنه لن يعود أبدا،

ولجعل الأمور تسير نحو الأسوء تشعر هي بالعجز عن استعادته لألها لا تدري ماذا فعلت وأدى إلى اطفائه إلها لا تدرك أن هذا فقط جزء من دورة المحبة عنده، فعندما تسأل عما حدث لا تكون لديه إجابة واضحة ولهذا يقاوم التحدث عن الأمر، ويستمر هو أيضا في أبعادها أكثر.

## لماذا يتشكك الرجال والنساء في حبهم

من دون فهم هذه الدورة من السهل أن نرى كيف أن الرجال والنساء يبدأون في التشكك في حبهم ومن دون أن ترى أن ترى هي كيف أنها كانت تمنع جيف من أن يعثر على طفته يمكن لماغي بسهولة أن تفترض أن جيف لم يكن لها يحبها، ومن دون الحصول على فرصة الانسحاب يمكن أن يفقد جف الصلة برغبته في أن يكون قريبا ويمكن بسهولة أن يفترض أنه لم يكن يحب ماجي.

وبعد أن تعلمت كيف تسمح لجيف بأن يأخذ مسافته أو"مساحته" أكتشفت ماجي أنه عاد إليها فعلا. وتدربت هي على أن لا تجري خلفه عندما ينسحب وأن تثق بأن كل شئ على ما يرام وفي كل مرة كان يعود إليها.

وبنمو ثقتها بهذه العملية اصبح من السهل عليها أن لا تصاب بالذعر، وعندما أنسحب لم تجر خلفه أو حتى تفكر في أن هناك شيئا خطأ لقد تقبلت هذا الجانب في جيف، وكلما أزداد تقبلها له فحسب في هذه الأوقات كلما كانت عودته أسرع ، ولما بدأ جيف يفهم مشاعره وحاجاته المتغيرة أصبح أكثر ثقة بحبه لقد كان قادرا على اللاتزام بالعهد، إن السر في نجاح ماجي وجيف هو أنهما فهما وتقبلا أن الرجال مثل الأحزمة المطاطية.

## كيف تسئ النساء فهم الرجال

من دون فهم كيف أن الرجال مثل الأحزمة المطاطية، يكون من السهل على النساء أن يسئن تأويل ردود أفعال الرجال، وينشأ أرتباك شائع عندما تقول هي "دعنا نتحدث" وينأى مباشرة بنفسه عاطفيا تماما حينما تريد هي أن تفتح وتقترب، يريد هو أن ينسحب، أسمع عادة شكوى "في كل مرة أريد أن أتحدث" يقوم بالانسحاب أشعر كأن أمري لا يهمه" إنها تستنتج خطأ أنه لا يريد أبدا أن يتحدث إليها.

هذا التشبيه بالحزام المطاطي يفسر كيف ان الرجل يمكن أن يهتم للغاية بشريكته ولكنه ينسحب فجأة وعندما ينسحب فهذا ليس بسبب أنه لايريد أن يتكلم إنه بدلا من ذلك يحتاج إلى بعض الوقت ليكون بمرفده وقتا يكون فيه مع نفسه حيث لا يكون مسئولا عن أي شخص آخر إنه وقته ليعتني بنفسه، وعندما يعود يكون متوفرا للحديث.

وبدرجة معينة يفقد الرجل ذاته عن طريق اتصاله بشريكته بإحساسه بمشاعرها وحاجتها ومشكلاتها ورغباتها وعواطفها ربما يفقد هو الصلة بإحساسه بذاته والانسحاب يمكنه من إعادة ترسيخ حدوده الشخصية وإشباع حاجته إلى الشعور بالاستقلال.

لكن بعض الرجال يمكن أن يصفوا هذا الانسحاب بطريقة مختلفة ، الأمر بالنسبة إليهم مجرد شعور " بالحاجة إلى بعض المساحة" أو الحاجة أن أكون بمفردي" وبغض النظر عن كيفية وصفه، عندما ينسحب الرجل فإنه يشبع حاجة حقيقية إلى العناية بنفسه لمدة محدودة.

كما أننا لا نقرر أن نكون جائعين فإن الرجل لا يقرر أن ينسحب إنها نزعة فطرية إنه يستطيع فقط أن يقترب جدا ثم يبدأ يفقد ذاته عند هذه النقطة يبدأ بالشعور بحاجته إلى الاستقلال ويبدأ في الانسحاب.

وبفهم هذه العملية تستطيع النساء أن تشرع في تأويل هذا الانسحاب بطريقة سليمة.

## لماذا ينسحب الرجال حين تقترب النساء

بالنسبة إلى كثير من النساء يميل الرجل إلى الانسحاب تماما في الوقت الذي تريد أن تتحدث إليه وأن تكون ودودة ويحدث هذا لسببين:

1. تستشعر المرأة دون وعي متى سينسحب الرجل وستحاول هي في هذه الأوقات بالضبط ان تعيد تأسيس اتصالهما الحميم قائلة "دعنا نتكلم "وعندما يستمر هو في الانسحاب تستنتج هي خطأ أنه لا يريد أن يتحدث إليها أو أنه لا يهتم بها.
2. عندما تنفتح المرأة وتبوح بمشاعر أعمق وأكثر حميمية ربما تشعل في الحقيقة حاجة الرجل إلى الانسحاب.، والرجل يستطيع أن يتعامل مع مقدرا معين من المحبة فقط قبل أن تدق أجراس الانذار إليه قائلة حان الوقت للبحث عن توازن بالانسحاب وفي اشد اللحظات حميمية يمكن أن يتبدل فجأة وبصورة آلية غلى الشعور بحاجته إلى الاستقلال وينسحب.

والأمر غاية في الارباك بالنسبة للمرأة عندما ينسحب الرجل لأن شيئا مما تقوله أو تفعله يؤدي في احوال كثيرة إلى رحيله، عموما عندما تبدأ المرأة بالتحدث عن أشياء بمشاعر يبدأ الرجل يشعر بهذه النزعة إلى الانسحاب هذا لأن المشاعر يجذب الرجل قريبا وتخلق محبة، وعندما يقترب الرجل أكثر مما ينبغي ينسحب بصورة آلية.

هذا ليس لأنه لا يريد أن ينصت لمشاعرها في وقت آخر ضمن دورة المحبة لديه، عندما يرغب في الاقتراب. نفس تلك المشاعر التي يمكن أن تؤدي إلى رحيله ستجذبه قريبا فليس ما تقوله يؤدي إلى رحيله ولكن متى تقوله؟!

## متى تتحدثين مع الرجل

عندما ينسحب الرجل لا يكون الوقت مناسبا لأن تتحدثي أو تحاولي التقرب دعيه ينسحب بعد بعض الوقت سيعود، سيبدو محبا ومشجعا وستصرف كأن شيئا لم يكن ، هذا هو الوقت للتحدث.

في هذه الفرصة الذهبية عندما يرغب الرجل في المحبة ويكون حقيقة متوفرا للحديث لا تبدأ النساء عموما بالأحاديث هذا يحدث لهذه الأسباب الثلاث الشائعة:

1. تخشى المرأة أن تتكلم لأنه انسحب في آخر مرة أرادت التحدث إليه فهي تفترض خطأ أنه لا يهتم ولا يريد أن يستمع.
2. تخشى المرأة من أن الرجل غاضبا عليها وتنتظر منه أن يبدأ الحديث عن مشاعره إنها تعرف أنها لو انسحبت منه فجأة فإنها قبل أن تتمكن من إعادة الاتصال فإنها ستحتاج إلى أن تتحدث عما حدث إنها تنتظر منه أن يبدأ حديثا عما ضايقه لكنه لا يحتاج إلى أن يتحدث عن مشاعر ضيق لنه غير متضايق.
3. لدى المرأة الكثير لتقوله إلى حد أنها لا تريد أن تكون غير مهذبة وتبدأ فقط بالتحدث ولتكون مهذبة عوضا عن التحدث عن مشاعرها وأفكارها الخاصة ترتكب خطأ بطرح أسئلة حول مشاعره وأفكاره، وحينما لا يكون لديه ما يقوله تستنج هي أنه لا يريد أن يعقد محادثة معها.

ومع كل هذه الأفكار الخاطئة المتعلقة بسبب إحجام الرجل عن الكلام فلا غرابة في أن النساء محبطات من الرجال.

## كيف تجعلين الرجل يتحدث

عندما ترغب المرأة في التحدث أو تشعر بالحاجة إلى التقرب يجب عليها أن تقوم بالتحدث ولا تتوقع من الرجل أن يستهل المحادثة ولبدء محادثة من الضروري أن تكون هي البادئة بالمشاركة، حتى ولو كان لدى شريكها القليل مما يقوله، وعندما تقدر له إنصاته سيكون لديه بالتدريج ما يقوله.

يمكن أن يكون الرجل منفتحا للحديث مع المرأة لكن لا يكون لديه ما يقوله في البداية والذي لا تعرفه النساء عن أهل المريخ هو أنهم يحتاجون إلى سبب كافي لكي يتكلموا إنهم لا يتكلمون من أجل المشاركة كلن عندما تتحدث المرأة لفترة قصيرة سيبدأ الرجل بالانفتاح ويبين كيف يتواصل هو مع ما تحدثت هي بهز

على سبيل المثال:

إذا تحدثت ْن بعض المصاعب التي واجهتها خلال يومها يمكن أن يشارك هو بالحديث عن بعض المصاعب التي واجهتها خلال يومه وبالتالي يتمكنون من فهم بعضهما بعضا غدا تحدثت عن مشاعرها حيال الأطفال يمكن ان يتحدث عن مشاعره حيال الأطفال، وعندما تنفتح هي ويشعر هو بأنه غير ملوم أو تحت ضغط يبدأ عندئذا بالانفتاح تدريجيا.

## كيف تضغط النساء على الرجال لكي يتكلموا

المرأة التي تبوح بمشاعرها وتحفز الرجل طبيعيا لكي يتكلم ولكن حين يشعر هو أنه مطالب بالتحدث يصبح ذهنه فارغا ولا يكون لديه ما يقوله وحتى لو كان لديه ما يقوله فإنه سوف يقاوم لأنه يشعر بمطالبتها.
يصعب الأمر على الرجل عندما تطالبه المرأة بأن يتحدث إنها من دون علم تطفئه عن طريق أستجوابه خصوصا عندما لا يشعر بالحاجة إلى أن يتحدث والمرأة تفترض خطأ أن الرجل "يحتاج إلى أن يتحدث" وبالتالي "يجب أن يتحدث" إنها تنسى أنه من المريخ وأنه لا يحتاج إلى الحديث بدرجة كبيرة.
بل أنها إذا لم يتحدث فلإنه لا يحبها وإذا رفضت الرجل لعدم تحدثه فتأكدي أنه لن يكون لديه ما يقوله .! إن الرجل يحتاج إلى أن يشعر أنه مقبول تماما كما هو وعندها سينفتح تدريجيا إنه لا يشعر بأنه مقبول عندما تريد منه أن يتحدث أكثر أو أن تستاء من أنسحابه.
والرجل الذي يحتاج إلى أن كثيرا، قبل أن يتمكن من أن يتعلم المشاركة والانفتاح سيحتاج أولا إلى أن ينصت كثيرا، إنه يحتاج إلى أن يقدر له إنصاته ومن ثم سيكون لديه الكثير ليقوله بالتدريج.

## كيف تستهلين حديثا مع رجل

كلما ازدادت محاولات المرأة لجعل الرجل يتحدث كلما أزدادت مقاومته.والمحاولة المباشرة لجعله يتحدث ليست السبيل الأفضل، خاصة غذا كان قد ابتعد كثيرا، وبدلا من التساؤل عن كيف يمكنها أن تجعله يتحدث ربما يكون من الأفضل أن تسأل "كيف أستطيع تحقيق مودة واتصالوتواصل افضل مع شريكي؟؟؟"
وإذا شعرت المرأة بحاجة إلى أن تتحدث أكثر عن العلاقة ومعظم النساء كذلك عندها تستطيع أن تستهل أحاديث اكثر ولكن بوعي ناضج بأن لا تتقبل فقط بل تتوقع ايضا بأنه سيكون متوفرا أحيانا ومنسحبا فطريا أحيانا أخرى.
فغذا كان متوفرا فبدلا من سؤاله عشرين سؤالا أو مطالبته بان يتحدث إليها عليها أن تجعله يعرف أنها ممتنة له حقا حتى لو انه استمع لها فقط بل يجب عليها في البداية أن تحاول ثنيه عن الكلام.
على سبيل المثال:
يمكن لماجي أن تقول"جيف هل لك أن تسمعني قليلا؟
لقد كان يومي متعبا وأريد أن أتكلم عن ذلك، إن ذلك سيجعلني أشعر بتحسن" وبعد أن تكون ماجي قد تحدثت لمدة دقيقتين يمكن أن تتوقف برهة ثم تقول"إنني أقدر لك حقا حين تنصت لمشاعري أنها تعني الكثير بالنسبة لي"هذا التقدير يشجع الرجل لأن يستمع أكثر"

ومن دون التقدير والتشجيع يمكن أن يفقد الرجل الاهتمام لأنه يشعر كما لو ان "إنصاته" ليس له تأثير" إنه لا يدرك مدى قيمة إنصاته بالنسبة إليها ولكن معظم النساء يدركن فطريا مدى أهمية الانـــصات، أن نتوقـــع أن يدرك الرجل هذا من دون تدريب يعني أن نتوقع أن يكون هو مثل المرأة ولحسن الحظ بعد أن يقدر للرجـــل إنصاته للمرأة يتعلم الرجل فعلا أن يحترم قيمة التحدث.

## عندما لا يتكلم الرجل

ساندرا ولاري كانا متزوجين مدة عشرين سنة طلبت ساندرا الطلاق وكان لاري يريد ان يصلح الأمور.
قالت:"كيف يقول أنه يريد أن يبقى على الزواج؟؟؟ إنه لا يحبني ، إنه لا يشعر بشيئ إنه يبتعد عندما أحتاج أن أتحدث إليه إنه بارد ولا قلب له لقد حبش مشارعه عشرين سنة، أنا غير مستعدة لمسامحته، إنني لن أســـتمر في هذا الزواج ، أنا متعبة للغاية من محاولة جعله ينفتح ويبوح بمشاعره وأن يكون حساسا"
لم تكن ساندرا تدرك كيف ساهمت في مشكلاتهما لقد كانت تعتقد أن كل ذلك كان خطأ زوجها كانت تظن أنها فعلت كل شئ لتنمية المحبة والتواصلوالاتصال، وأنه كان يقاومها طيلة عشرين سنة.
وبعد أن سمعت عن الرجال والحزام المطاطي في الندوة "انفجرت بدموع الغفران لزوجهـــا لقـــد أدركـــت أن مشكلته كانت مشكلتهما لقد أدركت كيف ساهمت هي في مشكلتهما.
قالت: "أتذكر في اول سنة من زواجنا بأنني أنفتح وأتحدث عن مشاعري ويقوم هو بالابتعاد فقط! كنت أظـــن أنه لم يحبني وبعد أن حدث ذلك عدة مرات توقفت عن ذلك لم أكن مستعدة لأن أتلقى الجرح مرة أخـــرى، لم أكن أعرف أنه سيكون في وقت آخر قادرا على الانصات لمشاعري إنني لم أمنحه الفرصة لقد توقفت عن كوني حساسة ، كنت أريده أن ينفتح قبل أن أفعل أنا ذلك؟"

## محادثات أحادية الجانب

كانت أحاديث ساندرا أحادية الجانب، لقد كانت تحاول أن تجعله يتحدث أولا بطرح سلسلة من الأسئلة بعد ذلك وقبل أن تتمكن هي من إشراكه فيما تريد التحدث عنه ستصبح متضايقة من إجاباته المختصرة وعنـــدما أشركته فعلا في النهاية في مشاعرها، كانت النتيجة دائما نفس الشئ كانت منزعجة لأنه غير صريح، وغـــير ودود ولا يبوح.

- المحادثة أحادية الجانب يمكن أن تسير هكذا:

| ساندرا | *كيف كان يومك؟* |
|---|---|
| لاري | لا باس |
| ساندرا | ماذا حدث؟ |
| لاري | كالعادة |

| | |
|---|---|
| ساندرا | ماذا ترغب في أن تفعل في هذه الإجازة الأسبوعية؟ |
| لاري | لا أهتم ماذا تريدين أن تفعلي ؟ |
| ساندرا | هل تريد أن توجه دعوة لأصدقائنا؟ |
| لاري | لا أدري...هل تعلمين أين دليل برامج التليفزيون؟ |
| ساندرا | (منزعجة) لماذا لا تكلمني؟ |
| لاري | (مصعوق وصامت) |
| ساندرا | هل تحبني ؟ |
| لاري | طبعا أحبك...لقد تزوجتك... |
| ساندرا | كيف يمكن أن تحبني ؟؟؟ إننا لم نعد نتكلم أبدا...كيف يمكن أن تجلس هناك فقط ولا تقول شيئا ...ألا تهتم؟؟؟ |

عند هذه النقطة ، كان لاري سنهض ويذهب في نزهة على قدميه، وعندما يعود كان سيتصرف كأن شـيئا لم يكن ، ساندرا أيضا كانت ستتصرف كأن كل شئ على ما يرام، ولكن في داخلها كانت ستسحب حبها ودفئها كانت ستحاول أن تكون ودودة في الظاهر، ولكن في داخلها كان الاستياء قد ازداد ومن وقت لآخر كان سيثور وكانت ستبدأ استجوابا آخر أحادي الجانب لمشاعر زوجها وبعد عشرين سنة من جمع الدلائل على أنه لم يكن يحبها لم تكن راغبة أكثر في أن تكون محرومة من المحبة.

## تعلم تدعيم بعضنا بعضا من دون أن يكون علينا أن نتغير.

قالت ساندرا في الندوة "لقد قضيت عشرين سنة أحاول أن أجعل لاري يتكلم ، كنت أريده أن ينفتح وأن يكون حساسا لم اكن أدرك أن ما كنت أفتقده هو الرجل الذي يمكن أن يدعمني حال كوني منفتحة وحساسة، هذا فعلا ما كنت أحتاج إليه، لقد بحت لزوجي بمشاعر حميمة في هذه الإجازة الأسبوعية أكثر مما فعلت في عشرين سنة كم أشعر بأنني محبوبة، هذا ما كنت أفتقده كنت أعتقد أن عليه أن يتغير وأنا الآن أعرف أنه لا يوجد هناك خلل فيه أو في ، إننا لم نكن نعرف كيف ندعم بعضنا بعضا فقط"
كانت ساندرا تشكتي دائما من أن لاري لا يتكلم وأقنعت نفسها بصمته سيجعل المحبة مستحيلة، وفي الندوة تعلمت أن تبوح بمشاعرها من دون أن تتوقع أو تطلب من لاري أن يبادلها ذلك، وبدلا من رفض صمته تعلمت أن تكون ممتنة لذلك، لقد جعله ذلك مستمعا أفضل.
وتعلم لاري فن الانصات لقد تدرب على أن يستمع إليها من دون أن يحاول إصلاحها ، إن تعليم الرجل الانصات أكثر فاعلية من تعليمه الانفتاح وأن يكون أكثر حساسية وكلما تعلم أن ينصت إلى شخص ما يهمه أمره ويلقي مقابل ذلك الامتنان فإنه سينفتح تدريجيا ويبوح أكثر بصورة آلية.

عندما يشعر الرجل بالامتنان له لإنصاته ولا يشعر بأنه مرفوض لأنه لا يبوح أكثر، فإنه سيبدأ تدريجيا بالانفتاح وعندما يشعر بأنه ليس عليه أن يتكلم أكثر، عندها سيشعر طبيعيا بذلك، لكنه أولا يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول وغذا كانت لا تزال محبطة من صمته فإنها تنسى أن الرجال من المريخ.

## عندما لا ينسحب الرجل

ليسا وجم كانا متزوجين مدة سنتين، لقد قاما بكل شئ سويا، إنهما لم يفترقا أبدا وبعد مدة أصبح جم بصورة مضطردة سريع التهيج، وسلبيا وكئيبا، ومزاجيا.

وفي جلسة إرشادية خاصة، أخبرتني ليسا "إنه لم يعد شخصا يمكن الاستمتاع معه، لقد جربت كل شئ لأدخل عليه البهجة،ولكن من دون فائدة أنا أريد أن نقوم بأشياء ممتعة معا، مثل الذهاب إلى المطاعم ، والتسوق ، والسفر، والذهاب إلى المسرحيات، وحفلات ورقص ولكنه لا يريد...!!!؟؟؟ نحن فقط نشاهد التليفزيون، وننام ونعمل ، إنني أحاول أن أحبه ولكنني غاضبة لقد كان ساحرا وغراميا، إن الحياة معه الآن مثل العيش مع شخص خامل، أنني لا أدري ما أفعل، إنه تماما لا يتزحزح"

وبعد ان تعلمنا عن دورة الحب الذكرية–الحزام المطاطي– كلاهما ليسا وجم أدركا ماذا حدث لقد كان يقضيان وقتا أكثر من اللازم مع بعض، كان جم وليسا يحتاجان أن يقضيا وقتا أكثر منفصلين.

عندما يقترب الرجل أكثر من اللازم ولا ينسحب فالأعراض الشائعة هي أزدياد المزاجية، وسرعة التهيج، والسلبية،والدفاعية،لم يتعلم جم كيف ينسحب؟؟؟ كان يشعر بالأثم لقضاء بعض الوقت بمفرده لقد كان يعتقد أنه من المفترض أن يشارك زوجته كل شئ.

كانت ليسا أيضا تعتقد أنه من المفترض أن يعملا كل شئ سويا، سألت ليسا في الجلسة الإرشادية لماذا كان عليها أن تقضي كل ذلك الوقت مع جم؟؟؟

قالت"كنت أخشى أن يتضايق إذا قمت بشئ ممتع من دونه وفي إحدى المرات ذهبت للتسوق وتضايق جدا مني...!"

قال جم" أتذكر ذلك اليوم لكنني لم أكن متضايقا منك لقد كنت متضايقا من خسارتي لبعض النقود في معاملة مالية إنني في الحقيقة أتذكر ذلك اليوم كم كان جميلا أن أشعر بأن البيت كله كان لي، لم أكن أجرؤ على إخبارك بذلك لأنني كنت أظن بأن ذلك سيجرح شعورك"

قالت ليسا"كنت أعتقد بأنك لم تكن ترغب في ان اذهب إلى الخارج من دونك لقد بدوت لي باردا جدا وغير ودي"

## أن تصبح أكثر استقلالا

بهذا الوعي الجديد حصلت ليسا على الرخصة التي كانت تحتاج إليها بأن لا تقلق كثيرا على جم، وساعدها انسحاب جم في الحقيقة لكي تصبح أكثر استقلالا وحرية، لقد بدأت تعتني بنفسها بصورة أفضل، وعندما بدأت تقوم بالأشياء التي كانت تود القيام بها وتحصل على دعم أكثر من صديقاتها كانت أسعد بكثير.

لقد حررت استياءها من جم وأدركت أنها كانت تتوقع منه أكثر من اللازم وبعد سماعها عن الحزام المطاطي أدركت كيف أنها كانت تساهم في مشكلتهما، أدركت أنه كان يحتاج إلى وقت أكثر ليكون بمفرده كانت تضحياتها الودية لا تمنعه فقط من الانسحاب ومن ثم الارتداد إلى الوراء ولكن موقفها الاتكالي أيضا كان يخنقه.

بدأت ليسا بالقيام باشياء ممتعة من دون جم، لقد قامت ببعض الأشياء التي كانت تريد القيام بها في إحدى الليالي خرجت لتناول الطعام مع بعض صديقاتها وفي ليلة اخرى ذهبت لمسرحية وذهبت في ليلة اخرى إلى حفلة في صالة بولينج.

## معجزات سهلة

إن الذي أذهلها كان مدى سرعة تغير علاقتهما، أصبح جم مهتما بها وأكثر لطفا بكثير، خلال أسبوعين.

بدأ جم يعود إلى وضعه الأول مرة أخرى كان يرغب في القيام بأشياء ممتعة معها وبدأ يخطط للمواعيد لقد استعاد دافعيته.

قال في الجلسة الإرشادية"أشعر براحة عظيمة أشعر بأنني محبوب...عندما تعود ليسا إلى البيت تكون سعيدة برؤيتي ، وأشعر بمنتهى السعادة لأنني أفتقدها عندما تذهب، إنه شعور رائع أن "تشعر مرة أخرى . لقد نسيت تقريبا كيف كان طعمه.

قبل ذلك كان يبدو لي وكأن شئ لا أفعله كان جيدا بما فيه الكفاية، كانت ليسا دائما تحاول أن تجعلني أقوم بأشياء وتخبرني بما يجب أن أفعل وتطرح أسئلة.

قالت ليسا"لقد أدركت أنني كنت ألومه لتعاستي وعندما توليت مسئولية سعادتي أدركت أن جم أكثر نشاطا وحيوية إنها معجزة"

# إعاقة دورة المحبة

هناك طريقتان يمكن للمرأة دون علم أن تعوق دورة المحبة الطبيعية عند رفيقها الذكرهما:
مطاردته عندما ينسحب

- معاقبته لانسحابه

فيما يلي قائمة بمعظم الأساليب الشائعة التي "تطارد بها المرأة الرجل وتمنعه من الانسحاب:

- سلوكيات اللحاق

1. بدنيا:

عندما ينسحب تلحق به بدنيا، ربما تتبعه وهو يدخل إلى غرفة أخرى أو كما في مثال ليسا وجم لا تقوم هي بالأشياء التي ترغب القيام بها من أجل أن تكون مع شريكها.

2. عاطفيا:

عندما ينسحب تلحق به عاطفيا إنها تقلق بشأنه وتريد أن تساعده ليشعر بتحسن وتشعر بالأسى من أجله إنها تخنقه بالانتباه والاطراء.
هناك أسلوب آخر يمكن لها عاطفيا أن توقف انسحابه وهو أن تستهجن حاجته إلى أن يكون بمفرده وعن طريق الاستهجان تقوم هي أيضا بسحبه إلى الوراء.
أسلوب آخر هو أن تبدو وحيدة ومكلومة عندما ينسحب وتلتمس بهذا الأسلوب محبته ويشعر بأنه متحكم فيه.

3. عقليا:

ربما تسحبه هي إلى الوراء عقليا بطرحهاأسئلة تستحث الشعور بالإثم مثل"كيف يمكن لك أن تعاملني بهذه الطريقة؟؟؟ أو ماذا بك؟؟؟أو "ألا تدرك كم يؤلمني أن تنسحب؟؟؟"
ويمكن أن تحاول سحبه إلى الوراء بأسلوب آخر وهو أن تحاول ترضيه وتصبح متكيفة أكثر من اللازم وتحاول أن تكون مثالية من أجل أن لا يكون لديه سبب لكي ينسحب وتتنازل عن إحساسها بذاتها وتحاول أن تكون كما تعتقد أنه يريدها أن تكون، إنها تخشى أن تقوم بأي شئ قد يؤدي إلى مشاكل لخوفها من أن ينسحب وتحبس بالتالي مشاعرها الحقيقية وتتحاشى أن تقوم بشئ يغضبه.

الأسلوب الرئيسي الآخر الذي يمكن للمرأة أن تعوق دون علم دورة المحبة لدى الرجل هو أن تعاقبه على انسحابه وفيما يلي قائمة بالأساليب الشائعة التي "تعاقب بها المرأة الرجل " وتمنعه من العودة إلى الوراء ومشاركتها:

- سلوكيات عقابية

1. بدنيا:

عندما يبدأ بالغبة فيها تقوم برفضه، تقوم بدفع عاطفته الجسدية بعيدا، وربما تقوم برفضه جنسيا، ولا تسمح له بلمسها أو التقرب منها، وربما تضربه أو تقوم بتكسير اشياء من أجل أن تظهر له استيائها.

عندما يعاقب الرجل لانسحابه يمكن أن يصبح خائفا من فعل ذلك مرة أخرى ، وهذا الخوف يمكن أن يمنعه من الانسحاب في المستقبل، وعندما تنكسر دورته الطبيعية ويمكن أيضا أن توجه غضبا يعوقه عن الشعور بالرغبـــة في المحبة وربما لا يعود بعدها إذا انسحب.

2. عاطفيا:

عندما يعود تكون هي غير سعيدة وتلومه، ولا تسامحه لإهماله لها، إنه لا يكاد يوجد شيئ يمكنه القيام به ليرضيها أو يجعلها تشعر بالسعادة، ويشعر عند ذلك بعدم كفائته في إشباعها ويستسلم.

وعندما يعود تعبر عن استنكارها بالكلمات ونبرة الصوت وبالنظر إلى شريكها بطريقة معينة ملؤها الألم.

3. عقليا:

عندما يعود تمتنع عن الانفتاح له ومشاركته في مشاعرها وتصبح باردة ومستاءة منه لعدم انفتاحه وصـــراحته، تتوقف عن الثقة بأنه يهتم بها حقا وتعاقبه بعدم إعطائه الفرصة لكي ينصت ويكون الإنسان الطيـــب وعنـــدما يكون من سعادته أن يعود إليها لا يجد لديها أي حظوة.

عندما يعاقب الرجل لانسحابه يصبح خائفا من فقد حبها إذا انسحب ويبدأ يشعر بعـــدم جدارتـــه بحبـــها إذا انسحب وربما يصبح خائفا من التطلع إلى حبها مرة أخرى لأنه يشعر بعدم جدارته ويفترض بأنه سيرفض هذا الخوف من الرفض يمنعه من الرجوع إلى الوراء من رحلته داخل الكهف.

## كيف يؤثر ماضي الرجل على دورة المحبة لديه؟؟؟

هذه الدورة الطبيعية للرجل يمكن أن تكون معاقة من قبل منذ طفولته، ربما يكون خائفا من الانسحاب لأنـــه شهد استهجان أمه بالابتعاد أبيه العاطفي، رجل كهذا يمكن حتى أن لا يعرف أنه يحتاج إلى أن ينسحب أنه ربما يختلق دون وعي نزاعات لتبرير انسحابه.

هذا الصنف من الرجال يقوم بتنمية أكثر للجانب الأنثوي فيه ولكن على حساب قمع بعض طاقاته الذكريـــة، إنه رجل حساس إنه يحاول بقوة أن يرضي وأن يكون ودودا ولكنه يفقد جزءا من ذاته الذكرية في هذه العملية أنه يشعر بالإثم عندما ينسحب ومن دون أن يعلم ما قد حدث يفقد رغبته وطاقاته وعاطفته ويصبح ســـلبيا أو اعتماديا بإفراط.

ربما يكون خائفا من أن يكون بمفرده أو أن يدخل كهفه وربما يظن أنه لا يجب أن يكون بمفرده لأنه في أعماقه يخشى أن يفقد الحب، لقد جرب في طفولته رفض امه لأبيه أو رفضه بصورة مباشرة.

وبينما لا يعرف بعض الرجال كيف ينسحبون لا يعرف آخرون كيف يقتربون، الرجل الصارم لا توجد لديه مشكلة في الانسحاب، ولكنه لا يستطيع الرجوع والانفتاح، ربما يخشى في أعماق أعماقه من أنه غير جدير بالحب، أنه يخشى أن يكون قريبا كثير الرعاية، إنه لا يوجد لديه تصور عن مدى الترحيب الذي سيلقاه لو اقترب، والذكر الحساس والذكر الصارم كلاهما يفتقد الصورة أو الخبرة الايجابية عن دورة المحبة الطبيعية.
إن فهم دورة المحبة لدى الذكر له نفس الأهمية تماما بالنسبة إلى الرجال والنساء، بعض الرجال يشعرون بالأثم لحاجتهم لقضاء بعض الوقت في كهوفهم او يمكن أن يصبحوا مرتبكين عندما يبدأون بالانسحاب ثم يرتدون إلى الوراء لاحقا، ربما يعتقدون خطأ أن فيهم بعض الخلل، إن في هذه الأسرار عن الرجال راحة عظيمة لكل من الرجال والنساء.

## رجال حكماء ونساء حكيمات

لا يدرك الرجال عموما كيف يؤثر أنسحابهم المفاجئ ثم عودتهم على النساء...!؟ وبهذا الاستبصار الجديد عن كيفية تأثر النساء بدورة المحبة لديه، يستطيع الرجل أن يدرك أهمية الانصات بصدق عندما تتحدث المرأة ، إنه يفهم ويحترم حاجتها إلى أن تطمئن بأنه راغب فيها وأنه يهتم بأمرها فعلا، وكلما كان لا يحتاج إلى الانسحاب يقتنص الرجل الحكيم الوقت لبدء حديث بسؤال شريكته الأنثى كيف تشعر؟
إنه يكبر ليفهم دوراته الخاصة ويطمئنها عندما ينسحب بأنه سيعود،يمكن له أن يقول "إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردي ومن ثم سنأخذ وقتا خاصا مع بعض من دون نزاعات "أو عندما يبدأ بالانسحاب بينما هي تتحدث يمكنه أن يقول"إني احتاج إلى بعض الوقت لأفكر في هذا ومن ثم يمكننا أن نتحدث مرة أخرى"
وعندما يعود ليتحدث غليها ربما توقم بجس نبضه لتفهم لماذا رحل؟ فإذا كان غير متأكد كما هو الحال في كثير من الأحيان ربما يقول"إنني لست متأكدا لقد احتجت فقط إلى بعض الوقت لنفسي، ولكن دعينا نكمل حديثنا" إنه أكثر وعيا بأنها تحتاج إلى أن تسمع وهو يحتاج إلى أن ينصت أكثر عندما لا يكون منسحبا. وهو بالاضافة غلى ذلك يعرف أن الانصات يعينه لكي يصبح واعيا بما يريد أن يصرح به في الحديث.
ولتبتدئ الحديث تتعلم المرأة الحكيمة أن لا تطالب الرجل بأن يتكلم ولكن تطلب منه أن ينصت لها بصدق، وكلما تبدل تأكيد نبرتها يتحرر الضغط الواقع عليه، وتتعلم هي أن تنفتح وتشاركه في مشاعرها من دون المطالبة بأن يفعل هو نفس الشئ.
إنها تثق بأنه سينفتح تدريجيا أكثر كلما شعر بأنه مقبول وأنصت لمشاعرها إنها لا تعاقبه ولا تجري خلفه، إنها تفهم بأن مشاعرها الحميمية تشعل أحيانا رغبته في الانسحاب بينما يكون هو في أوقات أخرى (عندما يكون في طريق عودته) قادرا جدا على الاستماع الى مشاعرها الحميمية.
هذه المرأة الحكيمة لا تيأس إنها تثابر بصبر وحب وبمعرفة تتوفر لدى قلة من النساء.

# الفصل السابع

# النساء مثل الأمواج

المرأة مثل الموجة... حين تشعر بأنها محبوبة يصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تموجية فعندما تشعر بالرضا حقا ستصل إلى الذروة، ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتتكسر موجتها.

هذا التكسر مؤقت، فبعد أن تصل إلى القاع سيتبدل مزاجها فجأة وستشعر مرة اخرى بأنها راضية عن نفسها وتبدأ موجتها آليا بالتحرك نحو الأعلى مرة اخرى.

وعندما ترتفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب لتبذلها ولكن عندما تنخفض تشعر بفراغها الداخلي وتحتاج إلى أن تغمر لاحب وقت القاع هذا يكون وقت تطهير عاطفي.

فإذا كانت قد قمعت أي مشاعر سلبية أو أنكرت ذاتها من أجل أن تكون أكثر لطفا عند صعود موجتها، تبدأ بالشعور بتلك المشاعر السلبيةأو الحاجات التي لم تشبع عند نزولها، خلال هذا الوقت تحتاج بصورة خاصة إلى أن تتكلم عن مشكلاتها وأن تسمع وأن تفهم.

تقول زوجتي بوني "إن خبرة "النزول " هذه تشبه النزول في بئر مظلمة فعندما تنزل المرأة في "بئرها " فغنها تغرق بوعي في ذاتها اللاواعية في الظلام والمشاعر المتناثرة وربما تعاني فجأة من مختلف العواطف غير المفهومة والمشاعر المبهمة، وربما تشعر بأنها عاجزة تفكر بأنها وحيدة أو غير مدعومة، ولكن سريعا بعد أن تصل إلى الأسفل إذا شعرت بأنها محبوبة ومدعومة ستبدأ آليا تشعر بتحسن وبنفس الفجائية التي تكسرت بها سترتفع آليا وستشع الحب في علاقاتها مرة أخرى.

إن قدرة المرأة في علاقاتها على بذل الحب وتلقيه تعتبر عموما انعكاسا لكيفية شعورها تجاه نفسها ، فعندما لا تشعر بالرضا على نفسها كما ينبغي، تكون غير قادرة كما ينبغي على تقبل وتقدير شريكها حق قدره ففي اوقات هبوطها تميل إلى أن تكون مثقلة أو تكون مبتهجة عاطفيا في رد فعلها، وعندما تضرب موجتها القاع تكون أكثر حساسية وتحتاج إلى حب أكثر إنه لأمر حاسم أن يفهم شريكها ماذا تحتاج في تلك الأوقات، وإلا فإنه يقوم بطلبات غير معقولة.

# كيف يكون رد فعل الرجال تجاه الموجة

عندما يحب رجل امرأة تبدأ هي تشع بالحب والإشباع ومعظم الرجال يتوقعون بسذاجة أن يدوم ذلك الاشعاع إلى البد...!ولكن ان تتوقع أن تكون طبيعتها اللطيفة مستقرة يكون مثل توقع أن الجو لن يتغير أبدا وأن الشمس ستسطع طول الوقت، الحياة مملوؤة بالتواترات –نهار وليل، حر وبرد، صيف وشتاء، ربيع وخريف،

غيوم وصحو،– وبالمثل في اي علاقة ، الرجال والنساء لديهم إيقاعاقم ودوارقم الخاصة فالرجال يبتعدون ثم يقتربون بينما النساء يصعدن ويهبطن في قدرقم على حب أنفسهم والآخرين.
يفترض الرجل أن تغير مزاجها المفاجئ يبنى كلية على سلوكه، فحين تكون سعيدة يكون الفضل له، ولكن حين تكون غير كذلك يشعر ايضا انه مسئول ويمكن أن يشعر بمنتهى الاحباط لأنه يعرف كيف يحسن الأوضـــاع ، تبدو هي في وقت سعيدة ولهذا يعتقد أنه يقوم بواجبه خير قيام ثم في لحظة تالية تكون غير سعيدة ويصعق لأنه كان يظن أنه كان يؤدي بصورة جيدة للغاية.

## لا تحاول إصلاحها

بل وماري متزوجان منذ سنوات لقد لاحظ بل نمط الموجة هذا في ماري ولكن لم يكن يفهمه، حاول "إصلاحه" مما جعل الأمر اكثر سوءا كان يعتقد أن لديها مشكلة في ميلها للتذبذب صعودا وهبوطا، وكان يوضح لها بألها لم تكن بحاجة إلى أن تكون متضايقة كانت ماري تشعر فقط بأنه يساء فهمها أكثر وتشعر بالتالي بغم كبير.
على الرغم من أنه كان يظن أنه "يصلح الأمر" فإنه كان في الحقيقة يمنعها من الشعور بتحسن فعندما تتجه المرأة إلى داخل بئرها يحتاج هو إلى أن يتعلم أن هذا هو الوقت الذي تكون حاجتها إليه ماســـة، وأن الأمـــر لـــيس مشكلة ينبغي حلها أو أصلاحها، ولكن فرصة لدعمها بحب غير مشروط.
قال بل "لا استطيع فهم زوجتي ماري إلها تكون لعدة اسابيع أروع امرأة تمنح حبها لي ولكل أحد من غير قيد أو شرط، ثم تصبح فجأة مثقلة بمدى ما تفعله لكل أحد وتبدأ تستهجنني إن كولها غير سعيدة لـــيس خطئـــي اشرح لها ذلك ونتورط في أكبر مشاجرات"
مثل كثير من الرجال أرتكب بل خطأ بمحاولته أن يمنع شريكته من "الهبوط إلى الأسفل" أو "الغرق" لقد حاول أن ينقذها بسحبها إلى الأعلى، إنه لم يتعلم بعد بأنه حين قمبط زوجته إلى الأسفل فهي تحتاج إلى أن تصل القاع قبل أن تتمكن من الصعود.
وعندما ابتدأت زوجته ماري بالتكسر كان أول عرض لديها شعورها بألها مثقلة وبدلا من الانصات إليها بعناية ودفء وتعاطف كان يحاول أن يعيدها إلى الأعلى بتفسيرات متعلقة بلماذا ينبغي أن لا تكون متضايقة.
إن آخر شيئ تحتاج إليه المرأة وهي في طريقها إلى السفل هو شخص ما خبرها لمـــاذا ينبغـــي أن لا تكـــون في الأسف، إن ما تحتاج إليه هو شخص ما يكون معها وهي نازلة ليستمع لها وهي تبوح بمشاعرها ويتعاطف مع ما تمر به حتى ولو لم يكن الرجل قادرا على أن يفهم تماما لماذا تشعر المرأة بألها مثقلة فإنه يستطيع تقـــديم الحـــب والانتباه والدعم.

## كيف يرتبك الرجال

بعد معرفة كيف ان النساء كالأمواج كان بل لا يزال مرتبكا في المرة التالية التي بدا أن زوجته في بئرها قـــام بالانصات إليها وحين تكلمت عن بعض الأمور التي كانت تزعجها أحجم عن تقديم مقترحات "لإصلاحها " أو جعلها تشعر بتحسن وبعد نحو عشرين دقيقة اصبح منزعجا جدا لأنها لم تشعر بأي تحسن.

قال لي "لقد أنصت في البداية، وبدا لي أنها تنفتح وتبوح أكثر ولكن لعد ذلك بدأت تصبح اكثر انزعاجا بـــدا وكأنه كلما أنصت إليها أكثر كلما أصبحت أكثر انزعاجا وأخبرتها بأنها يجب أن لا تصبح أكثر أنزعاجا وبعد ذلك تورطنا في شجار حاد"

على الرغم من أن بل كان ينصت إلى ماري إلا أنه كان لا يزال يحاول غصلاحها إنه كان يتوقع منها أن تشعر مباشرة بتحسن، إن ما لم يكن يعرفه بل يعرفه هو أن المرأة عندما تدخل لبئرها فليس من الضروري أن تـــشعر مباشرة بتحسن إذا شعرت بأنها مدعومة ربما تشعر بأنها أسوء حالا ولكن هذه علامة على أن دعمه يمكـــن أن يفيد إن دعمه، يمكن أن يساعدها حقا في الوصول إلى القاع بسرعة، ومن ثم تـــستطيع أن تـــشعر وستـــشعر بتحسن فلكي تصعد حقا تحتاج أولا إلى أن تصل إلى القاع هذه هي الدورة.

كان بل مرتبكا لأنه حين أنصت لها بدت وكأنها لا تستفيد من دعمه بدت بالنسبة إليه كما لو أنها تغرق أكثر فقط، ولتفادي هذا الارتباك يحتاج الرجل إلى أن يتذكر أنه أحيانا إذا كان ناجحا في تدعيم المرأة فربما تـــصبح أكثر انزعاجا وبفهم أن الموجة يجب أن تصل غلى القاع قبل أن تتمكن من الصعود يستطيع الـــتخلص مـــن توقعاته بانها ستشعر مباشرة بتحسن استجابة لمساعدته.

بهذا الاستبصار الجديد كان بل قادرا على أن يكون اكثر تفهما وصبرا مع ماري وبعد أن أصبح أكثر نجاحا في تدعيم ماري في بئرها تعلم أيضا أنه لا توجد طريقة للتنبؤ بالمدى الزمني الذي ستكون هي فيه منزعجة، أحيانا تكون بئرها أكثر عمقا منها في أوقات أخرى.

## أجاديث ومجادلات متكررة

حين تخرج المرأة من بئرها تصبح نفس الذات اللطيفة مرة أخرى ويسئ الرجال عموما فهم هذا التبدل الايجابي فالرجل يعتقد عادة أن ما كان يضايقها قد تمت معالجته أو حله ، لكن الأمر ليس كذلك إنه وهم...!؟ فلأنهـــا أصبحت فجأة أكثر لطفا وايجابية يعتقد هو خطأ أن كل قضاياها قد تم حله.

فعندما تنكسر أمواجها مرة أخرى ستظهر قضايا أخرى وعندما تضهر قضاياها مرة أخرى يصبح قليل الـــصبر لأنه يعتقد أنه قد تم حلها ومن دون فهم طبيعة الموجة، سيكون من الصعب عليه أن يصادق على مـــشاعرها ويرعاها حين تكون في" البئر."

عندما تعود مشاعر المرأة التي لم يتم حلها ، ربما يستجيب هو بطريقة غير مناسبة بقوله:

4. "كم من المرات يجب علينا أن نكابد هذا؟
5. لقد سمعت كل هذا من قبل.
6. كنت أظن أننا قد حددنا هذا
7. متى ستتخلصين من هذا؟
8. لا أريد أن أبحث في هذا مرة أخرى
9. هذا جنون "إننا بصدد نفس الخلاف"
10. لماذا لديك الكثير من المشكلات

عندما تدخل امرأة إلى بئرها تميل أعمق قضاياها إلى أن تطفوا على السطح هذه القضايا يمكن أن تكون متعلقة بالعلاقة، ولكن تكون عادة مشحونة بقوة من علاقاتها الماضية وطفولتها، وأي شيئ من ماضيها بقي دون علاج أو حل سيطفو.

فيما يلي بعض المشاعر الشائعة التي يمكن أن تمر بها وهي تدخل البئر:

## علامات تحذير للرجال بأنها ربما تكون في طريقها لبئرها أو عندما يكون حيه أعظم ما تحتاج إليه

| تشعر | ربما تقول |
|---|---|
| مثقلة | "هناك الكثير من العمل |
| غير مطمئنة | أحتاج أكثر |
| مستاءة | أفعل كل شئ |
| قلقة | ولكن ماذا عن |
| متبكة | لا أفهم لماذا |
| منهوكة | لا أقدر على القيام بأكثر من هذا |
| عاجزة | لا أدري ماذا أفعل |
| سلبية | لا أهتم أفعل ما بدا لك |
| كثيرة المطالب | يجب أن |
| ممتنعة | لا ، لا أريد أن |
| غير واثقة | ماذا تعني بهذا |

| متحكمة | حسنا هل قمت |
|---|---|
| مستهجنة | كيف يمكن أن تنسى |

عندما تشعر المرأة بأنها مدعومة أكثر وأكثر في هذه الأوقات الصعبة تبدأ تثق بالعلاقة وتستطيع أن تقوم بالرحلة من وإلى البئر دون نزاع في العلاقة او صعوبة في حياتها هذه نعمة علاقة الحب.

إن تدعيم المرأة حين تكون في بئرها تعتبر منحة خاصة هي ستكون عظيمة الامتنان لها وبالتـــدريج ستـــصبح متحررة من سيطرة تأثير ماضيها ستكون هناك تقلبات ولكنها لن تكون بالشدة التي تحجب طبيعتها اللطيفة.

## فهم الاحتياج

خلال ندوتي عن العلاقة أشتكى توم قائلا في بداية علاقاتنا بدت سوزان قوية جدا ولكنها أصبحت بعد ذلـــك محتاجة للغاية، أتذكر طمأنتي لها بأنني أحبها وأنها مهمة بالنسبة لي وبعد أحاديـــث مشتفيـــضة تغلبنـــا علـــى ذلكالحاجز، ولكن مرة أخرى بعد شهر مرت بنفس حالة انعدام الأمن كأنها لم تسمعني قـــط في المـــرة الأولى، أصبحت محبطا معها لدرجة أننا دخلنا في مشاجرة كبيرة.

كان توم مندهشا وهو يرى أن كثيرا من الرجال الآخرين يشاطرونه نفس التجربة في علاقاتهم عندما قابل توم سوزان كانت هي في الحركة الصاعدة لموجتها وعندما تطورت علاقاتهما نمى حب سوزان لتـــوم، وبعـــد أن وصلت موجتها إلى الذروة بدأت فجأة تشعر باحتياج شديد ونزعة تملك لقد أصبحت غـــير آمنـــة وتطلـــب انتباها.

كانت هذه بداية نزولها للبئر ولم يستطع توم أن يفهم لماذا تغيرت، ولكن بعد نقاش حاد نوعا ما أستمر عـــدة ساعات شعرت سوزان بتحسن كبير، لقد طمأنها توم على حبه ودعمه، وكانت سوزان حينها تتأرجح صاعدة مرة أخرى لقد شعر في داخله بارتياح.

وبعد هذا التفاعل ظن توم أنه حل بنجاح هذه المشكلة في علاقاتهما ولكن بعد شهر بدأت سوزان في التذبذب وابتدأت تشعر نفس الشئ مرة أخرى كان توم هذه المرة أقل تفهما وتقبلا لها، واصبح قليل الصبر لقد شـــعر بالاهانة لأنها عاودت عدم الثقة به مرة أخرى بعد أن طمأنها منذ مضي شهر وفي غمرة دفاعيته حكم بـــسلبية على حاجتها المتكررة إلى أن تطمئن وتجادلا نتيجة ذلك.

## استبصارات مطمئنة

وبفهم كيف أن النساء مثل الأمواج أدرك توم أن تكرار احتياج سوزان وعدم أمنها كان طبيعيا حتميا ومؤقتا أدرك كم كان ساذجا بظنه أن أستجابته اللطيفة لأعمق لب قضايا سوزان ستؤدي إلى شفائها للأبد...!!!
إن أتقان توم تدعيم سوزان بنجاح عندما تكون في بئرها لم يجعل فقط من السهل عليها أن تمارس الشفاء الداخلي ولكنه أعانهما أيضا على تفادي المشاجرات في مثل هذه الأوقات لقد تشجع توم بهذه المدركات الثلاث التالية:

حب الرجل ودعمه لا يستطيع بصورة فورية حل قضايا المرأة ولكن حبه يجعل الأمر مأمونا بالنسبة إليها لكي تغوص في أعماق بئرها ، إن من السذاجة أن نتوقع أن تكون المرأة ودودة تماما كل الوقت، وبإمكانه هو ان يتوقع أن تظهر هذه القضايا مرارا وتكرارا ولكن في كل مرة يمكنه أن يصبح أكثر دعما لها.

دخول المرأة إلى بئرها ليست غلطة الرجل أو فشله، وبكونه أكثر تدعيما لا يستطيع منع ذلك من الحدوث ولكنه يستطيع أن يساعدها في هذه الأوقات الصعبة.

لدى المرأة القدرة الذاتية على الصعود تلقائيا بعد أن تلامس القاع وليس على الرجل ان يصلحها إنها غير معطوبة ولكن تحتاج فقط غلى حبه، وصبره وتفهمه.

## عندما لا تشعر المرأة بالأمن في بئرها

هذا الميل إلى أن تكون مثل موجة يتزايد عندما تكون المرأة في علاقة حميمية ومن الضروري أن تشعر بالأمن وهي تمر بهذه الدورة.وإلا فإنها تبذل جهدا في التظاهر دائما بأن كل شئ على ما يرام وتقمع مشاعرها السلبية.
عندما لا تشعر المرأة بالأمن وهي تدخل بئرها فخيارها الوحيد هو أن تتفادى المحبة والجنس أو تقمع أو تخدر مشاعرها عن طريق بعض السلوكيات إدمانية مثل الافراط في الأكل والافراط في العمل أو الافراط في الرعاية ولكن حتى مع هذه السلوكيات الإدمانية ستسقط دوريا في بئرها وقد تظهر مشاعرها في شكل لا يمكن التحكم به إطلاقا.

ربما تعرف قصصا عن أزواج لا يتشاجرون أو يتجادلون أبدا ثم فجأة ولدهشة الجميع يقررون ان يحصلوا على الطلاق. في كثير من هذه الحالات تكون المرأة قد قمعت مشاعرها السلبية لتلافي حدوث مشاجرات ونتيجة لذلك تصبح مخدرة وغير قادرة على الشعور بحبها عندما تقمع المشاعر السلبية فالمشاعر الايجابية كذلك تقمع ويموت الحب، إن تلافي المجادلات والمشاجرات مظهر صحي بالتأكيد ولكن ليس بقمع المشاعر سنكتشف في الفصل **9** كيف نتفادى المجادلات دون قمع المشاعر.

## تنظيف عاطفي

عندما تتكسر موجة المرأة يكون الوقت مناسبا لتطهير عاطفي أو تنظيف عاطفي ومن دون هـذا التظيـف أو التنفيس العاطفي تفقد المرأة ببطء قدرتها على الحب وعلى أن تعيش في حب وبواسطة الكبح الموجه لمشاعرها تعاني طبيعتها التموجية وتصبح تدريجيا مع الوقت عديمة الشعور ومن دون عاطفة.

بعض النساء اللاتي يتفادين التعامل مع عواطفهن السلبية ويقاومن الموجة الطبيعية لمشاعرهن يعانين من متلازمة قبل الطمث، هناك ارتباط قوي بين متلازمة قبل الطمث وعدم القدرة على التعايش مع المشاعر السلبية بطريقة ايجابية، إن النساء اللاتي تعلمن بنجاح أن يتعاملن مع مشاعرهن شعرن بأن متزامنة قبل الطمث قد اختفت في بعض الحالات سنكتشف في الفصل **11** أساليب شفائية أخرى للتعامل مع العواطف السلبية.

حتى المرأة القوية الواثقة من نفسها والناجحة ستحتاج لزيارة بئرها من وقت إلى آخر والرجـال يرتكبـون في العادة خطأ بالاعتقاد انه إذا كانت شريكته الأنثى ناجحة في عالم العمل فإنها بالتالي لن تمر بمثل هذه المواسم من التنظيف العاطفي العكس هو الصحيح.

عندما تكون المرأة في عالم العمل فإنها في العادة تكون معرضة للضغوط والتلوث العاطفي وتصبح حاجتـها إلى التنظيف عظيمة وبطريقة مشابهة تزداد حاجة الرجل إلى الانسحاب مثل الحزام المطاطي عندما يكـون تحـت مقدار أكبر من الضغوط في العمل.

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن تقدير الذات لدى المرأة يرتفع وينخفض عادة في دورة بين واحد وعـشرين وخمسة وثلاثين يوما، لم يتم إجراء أي دراسات حول المدى الذي ينسحب فيه الرجل كالحزام المطاطي ولكـن من تجربتي فالحال تقريبا نفس الشئ ودورة تقريرالذات لدى المرأة ليست بالضرورة متزامنة مع دورة الطمـث لديها ولكن يبلغ معدلها ثمانية وعشرين يوما تقريبا.

عندما تلبس المرأة ملابس العمل تستطيع أن تتحرر من هذا التذبذب العاطفي ولكن عندما تعـود إلى المـترل تحتاج من شريكها إلى أن يبذل لها الدعم اللطيف الرقيق الذي تحتاج إليه كل امرأة وتكون ممتنة لـه في تلـك الأوقات.

من المهم أن ندرك أن هذا الميل إلى الدخول في البئر لا يؤثر بالضرورة على مقدرة المرأة في العمل ولكنه يـؤثر فعلا على اتصالها بالناس الذين تحبهم بصدق وتحتاج إليهم.

## كيف يستطيع رجل مساندة امرأة في البئر

يتعلم الرجل الحكيم أن يبذل جهدا خاصا لمساعدة المرأة على أن تشعر بالأمن في أن تصعد وتهبط إنه يتخلـى عن أحكامه ومطالبه ويتعلم كيف يبذل الدعم المطلوب ونتيجة لذلك يستمتع بعلاقة تتعاظم في الحب والرغبة عبر السنين.

ربما يتوجب عليه أن يتحمل قليلا من العواصف العاطفية أو الجفاف ، لكن المكافآة أعظم بكثير والرجل غــير الخبير مع ذلك يعاني من العواصف والجفاف ولكن لأنه لا يتقن فن الحب خلال مكثها في البئر يتوقف حبــهما عن النمو ويصبح بالتدريج مقموعا.

## عندما تكون هي في البئر ويكون هو في الكهف

قال هاريس "لقد جربت كل شئ تعلمته في الندوة لقد كان ناجحا فعلا كنا قريبين جدا من بعض لقد شعرت كأنني في الجنة ثم فجأة بدأت زوجتي كاثي تشتكي من أنني أشاهد التلفزيون بكثرة بدأت تعاملني على أنني طفل صغير ودخلنا مشاجرة كبيرة "إنني لا أدري ماذا حدث لقد كنا في حال حسنة جدا"

هذا مثال لما يمكن أن يحدث عندما تظهر الموجة والحزام المطاطي في نفس الوقت تقريبا، بعد حضور الندوة نجح هاريس في البذل أكثر من ذي قبل لزوجته وعائلته وكانت موجتها ترتفع واستمر هذا مدة أسبوعين ثم قــرر هاريس أن يبقى مستيقظا إلى وقت متأخر في إحدى الليالي لمشاهدة التلفزيون لقد بدأ حزامه المطاطي بالتراخي، كان محتاجا إلى أن ينسحب إلى داخل كهفه.

وعندما ينسحب شعرت كاثي بألم عظيم لقد بدأت موجتها بالتكسر ونظرت إلى انسحابه كنهايــة لتجربتــها الجديدة في المحبة، لقد كان كل شئ في الأسبوعين الماضيين كما كانت تتمنى وظنت الآن أنها ستفقد ذلك، فمنذ أن كانت طفلة صغيرة كان هذا النوع من المحبة حلمها لقد كان انسحابه صدمة عظيمة لها. كانــت التجربــة بالنسبة إلى الطفلة الحساسة الصغيرة التي في داخلها كإعطاء قطعة حلوى لطفل ثم أخــذها منــه وأصــبحت متضايقة جدا.

## المنطق المريخي والزهري

من الصعب على فرد من أهل المريخ أن يفهم تجربة الجفاء بالنسبة لكاثي ، المنطق المريخي يقول "لقد كنت رائعا جدا في الأسبوعين الماضيين ألا يخولني ذلك لإجازة صغيرة لقد كنت أعطيك كل هذا الوقت، والآن يأتي دوري ينبغي أن تكوني أكثر أمنا واطمئنانا بحبي أكثر مما مضى.

والمنطق الزهري يتناول التجربة بطريقة مختلفة"لقد كان هذان الأسبوعان رائعين للغاية لقد تركت نفسي تنفتح عليك أكثر مما مضى والحرمان من رعايتك اللطيفة أكثر إيلاما مما مضى لقد بدأت بالانفتاح حقا ثم انــسحبت أنت"

## كيف تطفو مشاعر الماضي

أمضت كاثي سنوات تحمي نفسها من التعرض للألم عن طريق عدم الثقة وعدم الانفتاح كلية ولكن خلال هذين الأسبوعين من العيش في حب بدأت تنفتح أكثر مما مضى قط في فترة رشدها لقد جعل دعم هاريس الأمر مأمونا بالنسبة إليها لتتلمس مشاعرها القديمة.

وبدأت فجأة تشعر بنفس الطريقة التي كانت تشعر بها كطفلة عندما كان أبوها مشغولا عنها وانعكست مشاعر الغضب والعجز القديمة التي لم تبدد على مشاهدة هاريس للتليفزيون ولو لم تظهر تلك المشاعر لكانت كاثي قادرة على تقبل رغبة هاريس في مشاهدة التليفزيون بلطف ولأن مشاعرها القديمة كانت تطفو، شعرت بالألم عندما بدأ يشاهد التليفزيون ولو أنها أعطيت الفرصة للبوح واستكشاف ألمها فإن مشارع عميقة كانت ستظهر ولكانت كاثي لامست القاع ولشعرت بتحسن بدرجة ملحوظة حتى وهي تعرف أنه يمكن أن يكون مؤلما عندما ينسحب هو حتميا بصورة مؤقتة.

## عندما تجرح المشاعر

لكن هاريس لم يفهم لماذا يمكن أن تتأذى كاثي لقد أخبرها بأنها يجب أن لا تكون متألمة وأبتدأ الشجار إن أخبار المرأة بأنها يجب أن لا تشعر بالألم يكون تقريبا أسوأ شيئ يمكن لرجل أن يقوله بل أن هذا يؤذيها أكثر مثل غرز عود في جرح مفتوح.

عندما تشعر المرأة بالألم تبدو وكأنها تلومه ولكن إذا أعطيت الرعاية والتفهم سيتبدد اللوم ومحاولة توضيح لماذا ينبغي أن لا تشعر بالألم سيزيد الأمر سوءا أكثر.

أحيانا حين تتألم المرأة يمكن حتى أن توافق ذهنيا على أنها ينبغي أن لا تكون متألمة ولكنها عاطفيا لا تزال تتألم ولا تريد أن تسمع منه بأنها ينبغي ألا تتألم إن ما تحتاج إليه هو تفهمه لماذا هي متألمة.

## لماذا يتشاجر الرجال والنساء

أساء هاريس تماما فهم رد فعل الألم لدى كاثي لقد ظن أنها تطلب أن يتخلى عن مشاهدة التليفزيون لكنها كانت تريد منه فقط أن يعرف كم هو مؤلم بالنسبة لها.

النساء يعرفن فطريا لو أن المهم يمكن أن يسمع فقط فإنهن حينها يقدرن على أن يثقن بشريكهن للقيام بأي تغييرات يمكنه القيام بها فعندما باحت كاثي بألمها كانت فقط بحاجة إلى أن تسمع ومن ثم تطمئن بأنه لن يرتد نهائيا إلى هاريس القديم، المدمن على التليفزيون وغير المتوفر عاطفيا.

من المؤكد أن هاريس مستحق أن يشاهد التليفزيون ولكن كان لكاثي الحق في أن تنزعج كانت تستحق أن تسمع وأن تفهم وأن تطمئن لم يكن هاريس مخطئا في المشاهدة ولم تكن كاثي مخطئة في الانزعاج.
ولأن هاريس لم يفهم موجة كاثي ظن أن رد فعلها كان جائزا وظن أنه ينبغي أن يبطل مشاعرها إذا كان يرغب في أخذ بعض الوقت لمشاهدة التليفزيون أصبح متهيجا وفكر في نفسه لا أستطيع أن أكون لطيفا وحميما كل الوقت.
شعر هاريس أنه ينبغي أن يجعل مشاعرها خاطئة لينال حق في مشاهدة التليفزيون وليعيش حياته ويكون كما يريد ودافع هو من أجل حقه في مشاهدة التليفزيون حين كانت كاثي حقا بحاجة إلى أن تسمع ودافعت هي من أجل حقها في أن تكون متألمة ومتضايقة.

## حل الصراعات عن طريق التفهم

كان من السذاجة بالنسبة لهاريس أن يظن أن غضب كاثي واستائها وشعورها بالعجز من كونها مهملة مدة أثنتى عشرة سنة سيتبدد بعد أسبوعين من العيش في حب.
وكان من السذاجة بنفس القدر لكاثي أن تظن أن هاريس يمكن أن يبقى تركيزه عليها وعلى العائلة دون أذخ وقت للانسحاب والتركيز على نفسه.
عندما بدأ هاريس ينسحب أثار هذا موجة كاثي لتتكسر وبدأت مشاعرها التي لم يتم حلها تطفو، لم يكن ذلك مجرد رد فعلها تجاه مشاهدة هاريس التليفزيون تلك الليه ولكن تجاه سنيني من الأهمال وتحول الجدال لصراخ وبعد ساعتين من الصراخ لم يعودا يتكلمان مع بعضهما.
وبفهم الصورة الكبرى لما حدث كانا قادرين على حل صراعهما والتصالح لقد فهم هاريس أنه حين بدأ ينسحب حرك هذا توقيت كاثي للقيام بعملية تطهير عاطفي لقد كانت هي محتاجة إلى أن تتكلم عن مشاعرها وليس إلى أن تدرك أنها مخطئة وتشجع هاريس عن طريق إدراك أنها كانت تصارع لكي تسمع في حين أنه كان يصارع لكي يكون حجرا وتعلم أنه بدعم حاجاتها إلى أن تكون مسموعة يمكن لها أن تدعم حاجته إلى أن يكون حرا.
فهمت كاثي أن هاريس لم يقصد أن يبطل مشاعر الألم عندها بالأضافة إلى هذا فهمت أنه على الرغم من أنه كان ينسحب فإنه سيعود وسيكون بإمكانهما أن يعيشا خبرة المحبة مرة أخرى، وأدركت أن محبتهما المتنامية فجرت حاجته إلى الانسحاب وتعلمت أن مشاعر ألمها جعلته يشعر بأنه محكوم وكان هو بحاجة إلى أن يشعر بأنها لم تكن تحاول أن تخبره بما يمكنه فعله.

## ماذا يمكن للرجل أن يفعل حينما لا يقدر على الانصات

سأل هاريس "ماذا لو أنني لم أكن قادرا على الانصات فحسب أرغب في أن أكون في كهفي؟ أحيانا أبـدأ في الانصات وأصبح مغتاظا" طمأنته بأن هذا شئ عادي، فعندما تتكسر موجتها فإن أعظم ما تحتاج إليه هـو أن تسمع وأحيانا يكون حزامه المطاطي مستثارا ويكون بحاجة إلى الانسحاب وهو لا يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه كان بكل تأكيد موافقا وقال "نعم هذا صحيح عندما أريد الانسحاب تريد هي أن تتحدث"
عندما يرغب الرجل في الانسحاب والمرأة ترغب في التحدث فإن محاولات الانصات من قبله ستزيد الأمـور سوءا فبعد زمن قصير إما أن يبدأ في إصدار حكم سلبي عليها ومن المحتمل أن ينفجر بالغضب أو يصبح متعبا أو مشتتا بصورة مريعة وستصبح هي أكثر أنزعاجا وعندما لا يكون قادرا على الانصات بانتباه وعناية وتفهم واحترام فهذه الأنشطة الثلاث يمكن أن تساعد:

- ثلاث خطوات لدعمها عندما يرغب في الانسحاب:

1. تقبل عجزك:

أول شئ ينبغي عليك عمله هو أن تقبل بأنك تحتاج إلى أن تنسحب حيث لا يكون لديك شيئ لتمنحه فمهما كنت تريد أن تكون لطيفا فإنك لا تستطيع الانصات بانتباه لا تحاول أن تنصت وأنت غير قادر.

2. أفهم ألمها:

بعد ذلك ينبغي أن تفهم بأنها تحتاج إلى أكثر مما تستطيع أنت منحه في الوقت الراهن، إن ألمها حقيقي لا تجعلها مخطئة لأنها تحتاج إلى المزيد أو لأنها متألمة فمن المؤلم أن تتعرض هي للهجر عندما تحتاج إلى حبك، أنت لـست مخطئا لاحتياجك لمساحة وهي ليست مخطئة لرغبتها في أن تكون قريبة ربما تكون خائفا من أنها لن تغفر لك أو تثق بك إنها يمكن أن تكون أكثر ثقة وصفحا إذا كنت مهتما ومتفهما لألمها.

3. تجنب الجدال وأعط الأمان:

وبتفهمك لألمها فإنك لن تجعلها مخطئة لأنها منزعجة وفي ضيق وعلى الرغم من أنك لا تستطيع منح الدعم الذي تريده وتحتاج إليه يمكنك أن تتجنب جعل الأمور تسوء بالجدال، قم بإعادة طمأنتها على أنك ستعود وعنـدها ستكون قادرا على منحها الدعم الذي هي تستحق.

## ماذا يمكن له أن يقول بدلا من الجدال

ليس هناك أي عيب في حاجة هاريس إلى أن يكون بمفرده أو أن يشاهد التلفزيون، كما أنه لا يوجد عيـب في شعور كاثي بالألم وعوضا عن المجادلة من أجل حقه في مشاهدة التلفزيون كان بإمكانه أن يخبرها شيئا كهـذا

"إنني أدرك بأنك متضايقة وأنا الآن راغب في مشاهدة التليفزيون والاسترخاء، وعندما أشعر بـأنني في حـال أحسن يكون بإمكاننا أن نتحدث" كان هذا سيعطيه وقتا لمشاهدة التلفزيون بالاضافة إلى كونه مناسبة لكـي يهدأ ويستعد للإنصات لألم شريكته دون أن يجعل مشاعر ألمها خاطئة.
ربما لا تفضل هذه الاستجابة ولكنها ستحترمها إنها تريد بالطبع أن يكون الشخص المحب كما هـو في العـادة ولكن إذا كان يحتاج إلى أن ينسحب فهذه إذا حاجته الحقيقة إنه لا يستطيع أن يعطي ما لا يملك.
والذي يستطيع القيام به هو تفادي أن تزداد الأمور سوءا والحل يكمن في احترام حاجته وحاجتها أيضا فيجب عليه أن يأخذ الوقت الذي يحتاج إليه ثم يعود ويمنحها ما تريد.
عندما لا يستطيع الرجل أن ينصت لمشاعر الألم التي لدى المرأة لأنه يحتاج إلى أن ينسحب، يمكنه أن يقول"إنني أدرك أنك تشعرين بالألم وأنا أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر في هذا، دعينا نأخذ وقتا مستقطعا"
لأنه يعذر الرجل نفسه بهذه الطريقة ويتوقف عن الانصات أفضل بكثير من أن يحاول تعليل هذا"

## ماذا يمكن لها أن تقول بدلا من الجدال

عند سماع هذا الاقتراح قالتكاثي " إذا كان يتعين عليه أن يكون في كهفه فماذا عني حينئذا؟ أعطيـه مـساحة ولكن ماذا أنال ؟
إن ما تناله كاثي هو افضل ما يستطيع شريكها أن يمنحه في ذلك الوقت.فبالامتناع عن المطالبة بأن ينصت لهـا حين نريد أن تتكلم،
تستطيع أن تتفادى جعل المشكلة أكثر سوءا عن طريق حدوث مشاةة كبيرةثانيا، تنال دعمه عندما يعود– حين يكون قادرا حقا على دعمها، تذكرين إذا أحتاج الرجل إلى أن ينسحب مثل حزام مطاطي، فسيعود بكثير من الحب عندما يرجع. عندها يستطيع أن ينصت وهذا أفضل وقت لبدء الحديث.
إن تقبل رغبة الرجل في الدخول إلى كهفه  لا يعني التخلي عن الحاجة إلى الحديث، أنه يعني التخلي عن المطالبة بأن ينصت كلما كانت تريد ان تتكلم، تعلمت كاثي أن تقبل بأن الرجل لا يقدر أحيانا علـى الانـصات أو التحدث وتعلمت بأنه يستطيع ذالك في وقت آخر التوقيت كان مهما للغاية، تشجعت هي على أن لا تتخلى عن استهلاك الحديث ولكن على أن تجد أوقاتا أخرى عندما يستطيع الانصات.
عندما ينسحب الرجل يكون الوقت مناسبا للحصول على دعم من الأصدقاء، فإذا شعرت كاثي بالرغبـة في الحديث لكن هاريس لا يستطيع الانصات، عندها تستطيع كاثي أن تتحدث أكثر مع صـديقاتها لإن جعـل الرجل المصدر الوحيد للحب والدعم يضعه تحت ضغط كبير وإلا فإنها لن تتمكن من تحاشي الشعور بـالعجز والاستياء من شريكها.

# كيف يمكن أن يخلق المال المشكلات

قال كريس "إنني مشوش تماما عندما تزوجنا كنا فقراء وعمل كلانا بجد وكان لدينا بالكاد مالا كافيا للإيجـــار أحيانا كانت زوجتي بام تشتكي من مدى صعوبة حياتها ، كنت قادرا على تفهم ذلك ولكن نحن الآن أغنيـــاء فلدي كل منا مهمة مربحة فكيف يمكن أن تستمر في الشعور بالتعاسة والشكوي؟

إن النساء الآخريات يمكن أن يبذلن أي شئ من أجل أن يكن في وضعها إن كل ما تفعله هو أن نتشاجر لقـــد كنا أكثر سعادة عندما كنا فقراء، الآن نحن نريد الطلاق"

# الفصل الثامن

## استكشاف حاجاتنا العاطفية المختلفة

الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لديهم حاجات عاطفية مختلفة ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطرريا كيف يدعم بعضهم بعضا...!؟

فالرجال عادة يعطون في علاقاتهم ما يريد الرجال، بينما النساء يعطين ما تريد النساء.

فكل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر نفس الحاجات والرغبات ونتيجة لـذلك ينتـهي كلاهمـا إلى عـدم الرضاوالاستياء.

الرجل والمرأة كلاهما يشعر بأنه يعطي ويعطي ولكن لا يحصل على المقابل إنهما يشعران بأن حبهما غير معترف به وغير مقدر حق قدره والحقيقة أن كلاهما يعطي الحب ولكن ليس بالأسلوب المرغوب.

على سبيل المثال تظن المرأة بأنها تكون محبة عندما تسأل كثيرا من الأسئلة المعبرة عن رعايتها أو اهتمامها وكما ناقشنا من قبل يمكن أن يكون هذا مزعجا جدا للرجل فربما يبدأ يشعر بأنه محكوم ويرغب في مـساحة إنهـا مشوشة لأنها لو حظيت بمثل هذا النوع من الدعم ستكون ممتنة إن جهودها في أن تكون لطيفة يتم تجاهلها في أحسن الأحوال أو تكون كزعجة في أسوئها.

وبطريقة مشابهة يظن الرجال أنهم محببين ولكن الطريقة التي يعبرون بها عن حبهم ربما تجعل المرأة تشعر بأن الثقة بها ضعيفة وأنها غير مدعومة على سبيل المثال: عندما تتضايق المرأة يعتقد هو بأنه محب ومساند لها حين يلقـي تعليقات تقلل من أهمية مشكلاتها ربما يقول "لا عليك إن الأمر ليس بتلك الأهمية" أو ربما يتجاهلـها تمامـا، مفترضا أنه يعطيها "مساحة كبيرة " لتهدأ وتدخل لكهفها إن الذي يظنه دعما يجعلها تشعر بأنها قليلة الـشأن وغير محبوبة ومتجاهلة وكما ناقشنا من قبل عندما تكون المرأة متضايقة فإنها تحتاج إلى أن تسمع وتفهم ومـن دون هذا الاستبصار في الحاجات المختلفة للذكور والإناث لا يدرك الرجل لماذا تفشل جهوده في المساعدة.

## أصناف الحب الإثنى عشر

معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجاتنا إلى الحب إن لدي كل من الرجال والنـساء سـت حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متـساو ، يحتـاج الرجـال في المقـام الأول إلى الثقـة، والتقبـل ، والتقدير،والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع.

وتحتاج النساء في المقام الأول إلى الرعاية والتفهم والاحترام وغلإخلاص والتصديق و التطمين.

والمهمة الضخمة لمعرفة ماذا يحتاج شريكنا تبسط بصورة كبيرة عن طريق فهم تلك الأصناف المختلفة للحب.

وبمراجعة هذه القائمة تستطيع بسهولة أن تدرك لماذا يمكن أن لا يشعر شريكك بأنه محبوب والأعظم أهمية أن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقاتك بالجنس الآخر عندما لا تعرف ماذا تفعل خلاف ذلك.

## حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال

- هذه هي أنواع الحب المختلفة موضوعة جنبا إلى جنب:

| مسلسل | تحتاج النساء إلى أن يتلقين | يحتاج الرجال إلى أن يتلقوا |
| --- | --- | --- |
| 1. | الرعاية | الثقة |
| 2. | التفهم | التقبل |
| 3. | الاحترام | التقدير |
| 4. | الإخلاص | الإعجاب |
| 5. | التصديق | الاستحسان |
| 6. | التطمين | التشجيع |

## تفهم حاجاتك الأساسية

من المؤكد أن كل رجل واامرأة يحتاج بصورة جوهرية إلى كل أصناف الحب الإثنى عشر والتسليم بأصناف الحب الستة التي تحتاج إليها النساء في المقام الأول لا يعني أن الرجال لا يحتاجون إلى هذه الأصناف من الحب فالرجال أيضا يحتاجون غلى الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والطمأنة ويقصد بالحاجات الأولية أن إشباع حاجة أولية يكون مطلوبا قبل أن يتمكن الفرد من تلقي وتقدير أصناف الحب الأخرى.
يصبح الرجل مقبلا ومقدرا لأصناف الحب الستة التي تحتاج إليها النساء في المقام الأول (الرعاية، التفهم ، والاحترام ، والاخلاص، والتصديق والتطمين) عندما تكون حاجته الأولية مشبعة أولا. وبطريقة مشابهة تحتاج المرأة إلى الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع ولكن قبل أن تثمن حقيقة قيمة هذه الأصناف ونقدرها حق قدرها يجب أن تشبع حاجاتها الأولية أولا.
إن فهم أصناف الحب الأولية التي يحتاج شريكك يعتبر سرا عظيما لتحسين العلاقات على وجه الأرض، فإذا تذكرت أن الرجال من المريخ فسيساعدك ذلك على أن تتذكري وتتقبلي أن للرجال حاجات حب أولية مختلفة.

من السهل على المرأة أن تعطي ما تحتاج إليه وتنسى أن مريخيها المحبوب ربما يحتاج ٰلى شئ آخـــر، وبطريقـــة مشابهة يميل الرجال التركيز على حاجاتهم ويضلون عن حقيقة أي نوع حب الذي يحتاجون إليه لـــيس دائمـــا مناسبا أو تدعيميا لزهريتهم المحبوبة.

إن الوجه العملي والأكثر فعالية لهذا الفهم الجديد للحب هو أن هذه الأصناف المختلفة من الحب تبادلية على سبيل المثال حين يعبر المريخي عن رعايته وتفهمه تبدأ الزهرية آليا مبادلته بالثقة والتقبل التي يحتاج إليها في المقام الأول نفس الشئ يحدث عندما تعبر الزهرية عن ثقتها – يبدأ المريخي مبادلتها بالرعاية التي تحتاج إليها,
سنحدد في الأجزاء الستة التالية أصناف الحب الإثنى عشر بعبارات عملية ونكشف عن طبيعتها التبادلية.

## 1. هي تحتاج إلى الرعاية وهو يحتاج إلى الثقة

عندما يبدي الرجل عناية بمشاعر المرأة واهتماما من القلب بخيرها تشعر بأنها محبوبة وتلقى الرعايـــة، فعنـــدما يجعلها تشعر بأنها عزيزة بأسلوب الرعاية هذا، ينجح هو في إشباع حاجتها الأولية الأولى وتبدأ هي طبيعتها تثق به أكثر، وعندما تثق به تصبح أكثر انفتاحا وتقبلا.

وعندما يكون موقف المرأة افتاحيا وتقبليا نحو الرجل، يشعر هو بأنه موثوق به، والثقة بالرجل تعني الاعتقاد بأنه يبذل اقصى الجهد وأنه يريد الخير لشريكته. وعندما يكتشف رد فعل المرأة اعتقادا إيجابيا في قدرات رجلـــها ونيته تكون أولى حاجات الحب الأولية قد أشبعت ويكون بصورة آلية أكثر رعاية وانتباها لمشاعرها وحاجاتها.

## 2. *هي تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل*

حين ينصت الرجل لامرأة تعبر عن مشاعرها من دون إصدار حكم ولكن بتعاطف وتواصـــل، تـــشعر بأنهـــا مسموعة ومفهومة، وموقف التفهم لا يفترض معرفة مسبقة بأفكار ومشاعر شخص بل بدلا من ذلك يستنتج معنى مما يسمع وينتقل غلى تصديق ما يبلغ وكلما كانت حاجة المرأة إلى أن تكون مسموعة ومفهومة مـــشبعة كلما كان من السهل عليها أن تعطي رجلها التقبل الذي يحتاج إليه.

وعندما تتلقى المرأة الرجل بحب دون أن تحاول تغييره يشعر بأنه متقبل وموقف التقبل لا ينبذ بل يؤكـــد أنـــه يستقبل باستحسان هذا لا يعني أن المرأة تعتقد بأنه كلمل ولكنه يشير إلى أنها لا تحاول تحسينه وأنها تثق بقيامه بالتحسينات المتعلقة به فعندما يشعر الرجل بأنه متقبل يكون من السهل عليه جدا أن ينصت وأن يمنحها التفهم الذي تحتاج إليه وتستحقه.

## 3. *هي تحتاج إلى الاحترام وهو يحتاج إلى التقدير*

عندما يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تعترف وتعطي افضلية لحقوقها ورغباتها تشعر بأنها محترمـــة. وعنـــدما يتصرف آخذا بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها ستشعر بكل تأكيد بأنها محترمة وتعبييرات الاحترام اللموســـة والمادية، مثل باقة من الزهور وتذكر يوم الزفاف تعتبر أمورا جوهرية لإشباع ثالث حاجة حب أولية لدى المرأة وعندما تشعر بأنها محترمة يكون من السهل عليها كثيرا أن تعطي رجلها التقدير الذي يستحقه.

وحين تعترف المرأة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل يشعر بأنه مقدر حق قدره، والتقدير هو رد الفعل الطبيعي لكونها مدعومة وحين يقدر الرجل يشعر بأن جهده لم يذهب سدى وبالتالي يكون متشجعا لأن يعطي أكثر وعندما يقدر الرجل يكون متمكنا بصورة آلية ومحفزا إلى احترام شريكته أكثر.

### 4. *هي تحتاج إلى الإخلاص وهو يحتاج إلى الإعجاب*

عندما يعطي الرجل أفضلية لحاجات المرأة ويتعهد بفخر بدعمها وإشباعها تكون رابع حاجات الحب الأولية لديها قد أشبعت، تزدهر المرأة عندما تشعر بأنها مولع بها وأثيرة، والرجل يشبع حاجتها إلى الحب بهذه الطريقة عندما يجعل مشاعرها وحاجتها أكثر أهمية من أهتماماته الأخرى مثل العمل، الدراسة والتسلية، فحين تشعر المرأة بأنها تحتل المرتبة الأولى في حياته عنئذا وبسهولة كبيرة تعجب به.

ومثلما تحتاج المرأة إلى أن تشعر بتفاني الرجل فالرجل لديه حاجة أولية إلى أن يشعر باعجاب المرأة، والإعجاب بالرجل هو أن تنظر إليه بإكبار وابتهاج واستحسان سار، والرجل يشعر بأنها معجبة به عندما تكون مذهولة بسرور من خصائصه الفريدة أو مواهبه، والتي يمكن أن تتضمن الفكاهة، والقوة والإصرار، والاستقامة والأمانة والغرام، واللطف والحب والتفهم، وغيرها، مما يطلق عليه فضائل عتيقة.

وحين يشعر الرجل بأنها معجبة به يشعر بالأمن إلى درجة تجعله ينذر نفسه لامرأته ويهيم بها.

### 5. *هي تحتاج إلى التصديق وهو يحتاج إلى الاستحسان*

حين لا يعترض الرجل على مشاعر المرأة ورغباتها أو يجادل فيها وبدلا من ذلك يتقبلها ويؤكد صحتها يؤدي ذلك إلى أن تشعر المرأة حقيقة بأنها محبوبة لأن خامس حاجتها الأولية تم إشباعها.وموقف الرجل التصديقي يؤكد حق المرأة في أن تشعر بالذي تشعر به (من المهم أن تتذكر بأن الفرد يمكن أن يصادق على وجهة نظرها بينما لديه وجهة نظر مختلفة) حين يتعلم الرجل كيف يجعل المرأة تعرف بأن لديه هذا الموقف التصديقي فإنه بالتأكيد سيحصل على الاستحسان الذي يحتاج إليه بصورة رئيسية.

كل رجل يريد في أعماقه أن يكون بطل امرأته أو فارسها في درع لامع...ودلالة على أنه نجح في اختباراتها هو استحسانها وموقف المرأة الاستحساني يعترف بالطيبة في الرجل ويعبر عن رضا شامل به(تذكري أن بذل الاستحسان للرجل لا يعني موافقته دائما) والموقف الاستحساني يتعرف أو يركز على الأسباب الخيرة وراء ما يقوم به وحين يتلقى الاستحسان الذي يحتاج إليه يكون من السهل عليه أن يصادق على مشاعرها.

### 6. *هي تحتاج إلى الطمأنة وهو يحتاج إلى التشجيع*

عندما يظهر الرجل باستمرار بأنه يهتم ويتفهم ويحترم ويصادق على مشاعر شريكته ويخلص لها تكون حاجتها الأولية إلى الطمأنة قد أشبعت الموقف التطميني يخبر المرأة بأنها دائما محبوبة.

الرجل عادة يخطئ حين يعتقد بأنه ما دام قد أشبع كل حاجات المرأة الأولية وهي تشعر بالسعادة والأمن فإنها يجب أن تدرك حينئذا بأنها محبوبة لكن الأمر ليس كذلك، فمن أجل إشباع حاجتها الست الأولية يجب عليه أن يتذكر أن يطمئنها باستمرار.

وبطريقة مشابهى يحتاج الرجل أساسا إلى أن يشجع من قبل المرأة وموقف المرأة التشجيعي بالتعبير عن الثقة بقدراته وشخصيته يعطي الأمل والشجاعة للرجل فعندما يعبر موقف المرأة عن ثقة وتقبل وتقدير وإعجاب

واستحسان فهو يشجع الرجل على أن يظهر كل إمكانيته، والشعور بأنه يلقي التشجيع يحفـزه إلى أن يقـدم اطمئنانا لطيفا هي بحاجة إليه.

ويظهر الفضل في الرجل عندما تشبع حاجات الحب الست الأولية لديه ولكن حين لا تعرف المرأة ماذا يحتـاج إليه أساسا وتعطي حب ورعاية بدلا من حب وثقة يمكن دون علم أن تخرب علاقتهما القصة التالية تمثل هـذه النقطة.

## الفارس في الدرع اللامع

في أعماق كل رجل يوجد بطل أو فارس في درع لامع، وهو يريد أكثر من أي شئ أن ينجح في خدمة وحماية المرأة التي يحب فحين يشعر بأنها تثق به، يكون باستطاعته أن يلمس هذا الجزء النبيل من نفسه ويصبح أكثـر رعاية وحين لا يشعر بأنه موثوق به يفقد بعضا من حيويته وطاقته وبعد فترة يتوقف عن الرعاية.

تخيل فارسا في درع لامع يتجول في الأرياف ثم يسمع فجأة امرأة تستنجد في ألم وفي لحظة يـستعيد حيويتـه ويستحث بطله ليعود ويسرع إلى قلعتها حيث تكون هي محاصرة بتنين ويسحب الفارس النبيل سيفه ويـذبح التنين ونتيجة لذلك يستقبل بحب الأميرة وعندما تفتح البوابات ويلقى الترحاب والاحتفاء من قبل عائلة الأميرة وأهل المدينة وتقدم له الدعوة إلى العيش في المدينة ويتم الاعتراف به كبطل ويقع هو وأميرته في الحب.

وبعد شهر يذهب الفارس النبيل في رحلة أخرى وفي طريق عودته يسمع أميرته تطلب النجدة لقد هاجم تـنين آخر وحين يصل الفارس يسحب سيفه ويذبح التنين.

وقبل أن يسدد تصرخ الأميرة من البرج " لاتستعمل سيفك، أستعمل هذه الأنشوطة إنها ستعمل بطريقة أفضل) وترمي له الأنشوطة وتشير إليه بالتعليمات لكيفية استعمالها ويتتبع تعليماتها بتردد ثم يلفها حول عنـق التـنين ويسحب بشدة ويموت التنين ويبتهج الجميع.

وفي حفل العشاء يشعر الفارس بأنه لم يفعل شيئا في الحقيقة بطريقة ما، لم يكن يشعر حقا بأنه يستحق ثقة المدينة وإعجابها لأنه استعمل أنشوطتها ولم يستعمل سيفه، وبعد الحادثة يكون مكتئبا قليلا وينسى أن يلمع درعه.

وبعد شهر يذهب أيضا في رحلة أخرى وعند مغادرته بسيفه، تذكره الأميرة بأن يكون منتبها وتطلب منـه أن يأخذ الأنشوطة وفي طريق عودته إلى البيت يرى أيضا تنينا آخر يهاجم القلعة في هذه المرة يسرع متقدما بسيفه ولكنه يتردد ويفكر بأنه ربما من الأفضل أن يستعمل الأنشوطة، وفي لحظة التردد تلك ينفث التنين نارا ويحرق ذراعه اليمنى وينظر إلى الأعلى في ارتباك ويرى أميرته تلوح له من نافذة القلعة.

"استعمل السم" تصرخ بصوت مرتفع"الأنشوطة لا تنفع"

وترمي إليه بالسم الذي يصبه في فم التنين ويموت التنين ويبتهج الجميع ويحتفلون ولكن الفارس يشعر بالخجل.

وبعد شهر يذهب في رحلة أخرى، وحين مغادرته بسيفه تذكره الأميرة بأن يكون منتبها ويحمـل الأنـشوطة والسم، أنه منزعج من اقتراحاتها ولكنه يحملهما معه لأي طارئ.

في هذه المرة يسمع في رحلته امرأة أخرى في ضيق وحين يسرع لندائها يتبدد اكتئابه ويشعر بالثقة والحيوية ولكن حين يسحب سيفه ليذبح التنين يتردد مرة أخرى ويتساءل هل أستعمل سيفي أم الأنشوطة أم السم؟؟؟ ماذا يمكن أن تقول الأميرة؟؟؟

وللحظة يكون مرتبكا ولكن عندما يتذكر كيف كان يشعر قبل ان يعرف الأميرة حين كان في الأيام الخوالي يحمل سيفه فقط وبانفجار ثقة متجددة يرمي جانبا باللأنشوطة والسم ويزحف على التنين بسيفه الذي يثق به ويذبح التنين ويبتهج أهل المدينة.

لم يعد الفارس في درعه اللامع إلى أميرته أبدا، وبقي في القرية الجديدة وعاش سعيدا بعد ذلك، لقد تزوج في الحقيقة ولكن بعد أن تأكد أن شريكته الجدية لا تعرف شيئا عن الأنشوطة والسم...!!!

وإدراك أن في داخل كل رجل فارس في درع لامع مجاز قوي يعينك على تذكر حاجات الرجل الأولية ربما يقدر الرجل الرعاية والمساعدة أحيانا لكن الكثير منها ينقص ثقته أو يطفئه.

## كيف يمكن أن تقوم دون علم بإطفاء شريكك.

من دون الوعي بما هو بالنسبة غلى الجنس الآخر، لا يدرك الرجال والنساء مدى إمكانية أن يجرحوا شركاؤهم نحن نستطيع أن ندرك بأن الرجال والنساء دون علم يتواصلون بطريقة ليست فقط ذات نتيجة عكسية ولكن يمكن حتى أن تكون مطفئة.

تجرح مشاعر الرجال والنساء بسهولة عندما لا يحصلون على نوع الحب الأولي الذي يحتاجون غليه والنساء عادة لا يدركن أساليب الاتصال غير التدعيمية المؤلمة لغرور الذكر، وربما تحاول المرأة أن تكون حساسة تجاه ىمشاعر الرجل ولكن لأن حاجات الحب الأولية لديه تختلف عن تلك التي لديها لا تستبق فطريا حاجاته.

ومن خلال إدراك حاجات الحب الأولية لدى الرجل يمكن للمرأة أن تكون أكثر وعيا وحساسية لمصادر عدم الرضا لديه، وفيما يلي قائمة بأخطاء اتصال شائعة ترتكبها النساء فيما يتعلق بحاجات الحب الأولية لدى الرجل

| مسلسل | اخطاء ترتكبها النساء عادة | لماذا لا يشعر بأنه محبوب |
|---|---|---|
| 1. | تحاول أن تحسن من سلوكه أو تساعده بتقديم نصح دون طلب | يشعر بأنه غير محبوب لأنها لم تعد تثق به |
| 2. | تحاول أن تغير أو تتحكم في سلوكه بالبوح بضيقها أو مشاعرها السلبية لا بأس أن تبوح بالمشاعر ولكن ليس حين تحاول التلاعب أو العقاب | يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تقبله كما هو |
| 3. | لا تعترف بما قام به من أجلها ولكن تشتكي مما لم يقم به | يشعر بأنها تستخف به وأنه غير محبوب لأنها لا تقدر ما يقوم به |
| 4. | تقوم بتعديل سلوكه وتخبره بما يجب أن يفعل كما لو أنه طفل | يشعر بأنه غير محبوب لأنه لا يشعر بأنها معجبة به. |
| 5. | تعبر عن مشاعر انزعاجها بطريقة غير مباشرة بأسئلة بلاغية مثل "كيف يمكن أن تفعل هذا؟؟؟ | يشعر بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنها قد سحبت / استحسانها منه ، إنه لم يعد يشعر بأنه الإنسان الطيب |
| 6. | عندما يتخذ قرارا أو يقوم بمبادأة تقوم هي بتصحيحه أو تنتقده | يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه. |

وكما أن النساء يرتكبن بسهولة أخطاء عندما لا يفهمن ما يحتاج الرجال إليه أساسا، كذلك يرتكبون أخطاء، الرجال عادة لا يميزون أساليب الاتصال غير اللائقة وغير التدعيمية للنساء، من الممكن أن يعرف الرجل أنها غير سعيدة معه، ولكن لا يستطيع أن يغير أسلوبه إذا لم يفهم لمذا تشعر هي بأنها غير محبوبة وماذا تحتاج؟؟؟
وعن طريق إدراك حاجات المرأة الأوليه يستطيع الرجل أن يكون أكثر إحساسا واحتراما لحاجاتها وفيما يلي قائمة بأخطاء اتصال يرتكبها الرجال فيما يتصل بحاجات المرأة العاطفية الأولية

| مسلسل | اخطاء يرتكبها الرجال عادة | لماذا لا تشعر بأنها محبوبة |
|---|---|---|
| 1. | إنه لا ينصت ويتشتت انتباهه بسهولة ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها أو لا يبدي أنه يهتم |
| 2. | يأخذ مشاعرها حرفيا ويصححها إنه يظن أنها تطلب حلولا ولهذا يقدم النصح | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يفهمها |
| 3. | ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجه أو تثبيطها له | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها |
| 4. | يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه غير مخلص لها ولا ينزلها منزلة خاصة |
| 5. | عندما تكون متضايقة يشرح لها لماذا هو على حق ولماذا يجب أن لا تكون متضايقة | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يصادق على مشاعرها وبدلا من ذلك يجعلها تشعر بأنها على خطأ وغير مدعومة |
| 6. | بعد أن ينصت لا يقول شيئا أو يبتعد عنها | تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا تحصل على الطمأنة التي تحتاج إليها |

# عندما يفشل الحب

**يفشل الحب لأن الناس يبذلون فطريا ما يريدون ولأن حاجات الحب الأولية لدى النساء هي أن ترعى وأن تفهم وهلم جرا، فإنها تمنح رجلها بصورة آلية الكثير من الرعاية والتفهم، هذا النوع من الدعم بالنسبة للرجل يبدو غالبا كما لو أنها لا تثق به فحاجته الأولية هي أن يوثق به لا أن يرعى.**

وعندما لا يستجيب بطريقة إيجابية لرعايتها لا تستطيع هي أن تفهم لماذا لا يقدر ذلك الصنف من الدعم، وهو بالطبع يمنح صنفه الخاص من الحب، والذي لا تحتاج هي إليه، وبالتالي فمها يقعان في حلقة من الفشل في إشباع

## حاجات بعضهم البعض.

**تشتكي بيث قائلة:" إنني لا أستطيع الاستمرار في البذل ولا أحصل على مردود إن آرثر لا يقدر ما أبذله إنني أحبه لكنه لا يحبني"**

**آرثر يشكو قائلا:" لا شئ أفعله ويكون حسنا بما فيه الكفاية إنني لا أدري ماذا أفعل لقد جربت كل شئ لكنها لا تزال لا تحبني إنني أحبها ولكن يبدو أنه لا فائدة ترجى"**

**بيث وآرثر كانا متزوجين لثمان سنوات لقد شعر كلاهما بالغبة في التوقف لأنهما لا يضعران بأنهما محبوبان ومما يثير السخرية أنهما يزعمان أنهما يبذلان أكثر مما يحصلان عليه، كانت بيث تعتقد بأنها تعطي أكثر، بينما ظن آرثر بأنه يبذل الأكثر، كلاهما في الحقيقة كان يعطي ولكن لا أحد منهما كان يحصل على ما يريده أو ما يحتاج إليه.**

**إنهما حقا يحبان بعضهما، ولكن لأنهما لا يدركان حاجات شريكهما الأولية فإن حبهما لا يبلغ هدفه، كانت بيث تعطي ما تحتاج إلى أن تحصل عليه بينما آرثر يبذل ما كان يريده، وبالتدريج أصيبا بالانهاك.**

**الكثير من الناس يتوقفون عندما تصبح العلاقة صعبة والعلاقة تصبح أكثر سهولة إذا فهمنا حاجات شريكنا الأولية، ومن غير أن نبذل أكثر ولكن ببذل ما هو مطلوب فإننا لا نصاب بالانهاك هذا الفهم لأنواع الجاجات الأثنى عشر المختلفة من الحب يبين لماذ تفشل محاولاتنا الودية الصادقة ولإشباع شريكك أنت تحتاج إلى أن تتعلم كيف تبذل الحب الذي يحتاج إليه هو او هي بصورة أولية.**

## تعلم أن تنصت من دون أن تغضب

**الأسلوب رقم واحد الذي به يستطيع الرجل أن ينجح في إشباع حاجات المرأة الأولية هو عن طريق الاتصال. والاتصال مهم بصورة خاصة على سطح الزهرة كما وضحنا من قبل، وباتقان الانصات غلى مشاعر المرأة يستطيع الرجل بفاعلية أن يغرق المرأة بالرعاية، والتفهم ، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والطمأنة.**

**إن أحدى أعظم مشكلات التي تواجه الرجال في الانصات غل النساء هو أنهم يصبحون محبطين أو مغضبين لأنهم ينسون أن النساء من الزهرة وأنهن من المفترض أن يتواصلن بطرقة مختلفة.**

المخطط التالي يوضح بعض أساليب لتتذكر هذه الاختلافات ويعطي بعض الاقتراحات عما يمكن عمله

## كيف تنصت من دون أن تغضب

| مسلسل | ماذا تتذكر | ماذا تفعل وماذا لا تفعل |
|---|---|---|
| 1. | تذكر أن الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظرها وهذا ليس خطؤها على الاطلاق | تحمل مسئولية أن تفهم لا تلمها لإزعاجها لك أبـدأ مـرة اخرى محاولا أن تفهم |
| 2. | تذكر أن المشاعر قد لا تكون دائما معقولـة في الحـال لكنها لا تزال صحيحة وتحتاج إلى تعاطف | تنفس بعمق لا تقل شيئا قم بالاسترخاء وتخل عـن محاولـة التحكم حاول أن تتخيل كيف يمكن أن تشعر لو نظرت إلى العالم من خلال عينيها |
| 3. | تذكر أن الغضب ربما ينجم عن عدم معرفة ماذا تفعـل لتتحسن الأمور فان إنصاتك وتفهمك يكون خير معين | لا تلمها لعدم شعورها بتحسن من جراء حلولك كيف لهـا أن تشعر بتحسن عندما لا تكون حلولك هي ما تحتاج إليه قاوم الرغبة الملحة في تقديم حلول. |
| 4. | تذكر أنه لا يلزمك أن توفق لكي تفهم وجهة نظرها أو لكي تقدر كمستمع جيدز | إذا كنت تريد أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة تأكد من أنهـا انتهت وأعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تعطي وجهة نظرك لا ترفع صوتك. |
| 5. | تذكر أنه ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تماما لكـي تنجح كمستمع جيد | دعها تعرف أنك لم تفهم ولكنك تريد ذلك، تحمل مسئولية عدم فهمك لا تحكم عليها أو تلمح بأنه لا يمكن فهمها |
| 6. | تذكر أنك لست مسئولا عن كيفية شعورها ربما يبـدو كما لو أنها تلومك ولكنها تحتاج حقا أن تفهم | امتنع عن الدفاع عن نفسك حتى تشعر بأنك تفهمها وتهتم، من المقبول بعد ذلك أن تشرح موقفك. |
| 7. | تذكر أنها إذا جعلتك غاضبا حقا فإنها ربما لا تثق بـك توجد في داخل أعماقها طفلة مذعورة تخاف من أن تبوح طفلة مجروحة وتحتاج لطفك وحبك. | لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها خذ وقتا مستقطعا ونـاقش الأمور لا حقا عندما تكون هناك شحنة انفعالية أقل مـارس أسلوب رسالة الحب كما هو مبين في الفصل 11 |

عندما يستطيع رجل أن ينصت إلى مشاعر امرأة من دون أن يغضب أو يشعر بالاحباط فإنه يقدم لها هدية جميلة إنه يجعل التعبير عن نفسها أمرا مأمونا وكلما كانت أكثر قدرة على التعبير عن نفسها كلما كانت أكثر شعورا بأنها مسموعة ومفهومة وكلما كانت أكثر قدرة على إعطاء الرجل الثقـة والتقبـل والتقـدير والاعجـاب والاستحسان والتشجيع الودي الذي يحتاج إليه.

## فن تمكين الرجل

تماما كما أن الرجل يحتاج إلى أن يتعلم فن الانصات لكي يشبع حاجات الحب الأولية للمرأة، تحتاج النساء إلى أن يتعلمن فن التمكين، عندما تستخدم المرأة دعم الرجل فإنها تمكنه من أن يكون كأفضل ما يستطيع أن يكون يشعر الرجل بالتمكين عندما يكون موثوقا به، ومقبولا، ومقدرا، معجبا به، ومستحسنا، ومشجعا.

وكما هو الحال في قصتنا عن الفارس في الدرع اللامع كثير من النساء يحاولن مساعدة رجلهن بتحسينه ولكن دون علمهن يضعفنهأو يجرحنه، إن أي محاولة لتغييره تذهب الثقة والتقبل والتقدير والاعجاب والاستحـــسان والتشجيع الودي التي هي حاجاته الأولية.

وسر تمكين الرجل هو أن لا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه، من المؤكد أنك ربما تودين منه أن يـــتغير–تمامـــا لا تطيعي تلك الرغبة، وإذا هو طلب النصح بصورة مباشرة ومحددة فقط فإنه يكون منفتحا للمساعدة في التغيير.

## قدمي الثقة وليس النصح

يعتبر تقديم النصح لفتة ودية على سطح الزهرة ولكن الأمر ليس كذلك على سطح المريخ، والنساء بحاجة إلى أن يتذكرن أن أهل المريخ لا يقدمون النصح غلا غذا طلب ذلك مباشرة، وكريقة التعبير عن الحب هو أن تثق بأن الشخص الآخر من أهل المريخ سيحل مشكلاته بنفسه.

هذا لا يعني أن على المرأة أن تخمد مشاعرها–من المقبول بالنسبة غليها أن تشعر بالاحباط أو حتى بالغضب ما دامت لا تحاول تغييره وأي محاولة لتغييره تعتبر غير تدعيمية وذات نتيجة عكسسية.

عندما تحب امرأة رجلا فإنها تبدأ في الغالب في محاولة تحسين علاقتهما، وفي فورة حماسها تجعله هدفا لتحسيناتها وتبدأ عملية تدريجية إعادة تأهيله ببطء.

## لماذا يقاوم الرجال التغيير

إنها تحاول بطرق لا تحصى أن تغيره أو تحسنه، وهي تظن أن محاولاتها لتغييره عن حب، ولكنه يشعر بأنه محكوم ومتلاعب به ومرفوض وغير محبوب وسيرفضها بعناد لأنه يشعر بأنها ترفضه وعندما تحاول امرأة تغيير رجل فإنه لا يحصل على الثقة والتقبل الودي الذي يحتاج إليه حقا لكي يتغير وينمو.

عندما أسأل غرفة مملوءة بمئات النساء والرجال أجد لديهم جميعا نفس الخبرة، كلما حاولت المرأة أكثر أن تغير الرجل كلما كانت مقاومته أكبر.

والمشكلة هي أنه عندما يقاوم الرجل محاولاتها لتحسينه فإنها تسيئ تفسير إجابته، وتظن خطأ بأنه غير مستعد للتغيير ربما لأنه لا يحبها بدرجة كافية ولكن الحقيقة هي أنه يقاوم التغيير لأنه يعتقد بأنه غير محبوب بدرجة كافية، وعندما يشعر الرجل بأنه موثوق به ومقبول ومقدر وهلم جرا، فسيبدأ بصورة آليه بالتغيير والنمو والتحسن.

## نوعان من الرجال / نوع واحد من السلوك

هناك نوعان من الرجال أحدهما يصبح دفاعيا ومعاندا لدرجة لا تصدق عندما تحاول المرأة تغييره، بينما سيوافق الآخر على التغيير ولكن ينسى لاحقا ويرتد إلى السلوك القديم...!!! والرجل يقاوم إما بطريقة إيجابية أو سلبية. وعندما لا يشعر الرجل بأنه محبوب كما هو، فسيكرر غير المقبول بوعي أو بلا وعي، إنه يشعر بأجبار داخلي لتكرار السلوك حتى يشعر بأنه محبوب ومقبول.

ولكي يحسن من نفسه يحتاج إلى أن يشعر بأنه محبوب بأسلوب مقبول، وإلا فإنه سيدافع عن نفسه ويبقى كما هو، إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقكما هو فقط ومن ثم سيبحث هو بطريقته الخاصة عن طرق التحسن.

## الرجال لا يرغبون في أن يحسنوا

كما أن الرجال يرغبون في أن يوضحوا لماذا يجب على النساء أن لا يتزعجن ترغب النساء في أن توضحن لمذا يجب على الرجال أن لا يتصرفوا بالطريقة التي يتصرفون بها، تماما كما يخطئ الرجال بمحاولة "إصلاح"المرأة، تخطئ النساء بمحاولة "تحسين " الرجال.

الرجال يرون العالم من خلال عيون مريخية وشعارهم هو " لا تصلحه ، إذا كان لم يكن معطوبا" وعندما تحاول المرأة تغيير الرجل فإنه يستقبل الرسالة على أنها تظن أنه معطوب، وهذا يؤلم الرجل ويجعله دفاعيا جدا إنه لا يشعر بأنه محبوب ومحترم.

يحتاج الرجل إلى أن يتقبل بغض النظر عن عيوبه وتقبل عيوب الشخص ليس سهلا، خاصة عندما ندرك كم بإمكانه أن يصبح أفضل ولكن...يصبح الأمر أيسر عندما نفهم أن أفضل اسلوب لمساعدته لكي ينمو هو التخلي عن محاولة تغييره بأي أسلوب.

- **كيف تتوقفين عن محاولة تغيير الرجل**

| مسلسل | مذا تحتاج المرأة أن تتذكر | ماذا تستطيع المرأة أن تفعل |
|---|---|---|
| 1. | تذكري"لا تطرحي عليه أسئلة كثيرة عندما يكون متضايقا وإلا فسيشعر بأنك تحاولين تغييره | تجاهلي أنه متضايق إلا إذا أراد أن يتحدث إليك أظهري شيئا من الاهتمام المبدئي ولكن ليس كثيرا كدعوة للحديث |
| 2. | تذكري ، توقفي عن محاولة تحسينه بأي أسلوب إنه يحتاج إلى حبك وليس إلى الرفض لكي ينمو | ثقي به في أن ينمو بنفسه ىشاركيه في مشاعرك بصدق ولكن دون المطالبة بأن يتغير. |
| 3. | تذكري عندما تقدمين نصحا من دون المطالبة فربما يشعر بأنه غير موثوق به أو محكوم أو مرفوض | تمرني على الصبر وثقي بأنه سيتعلم بنفسه ما يحتاج إلى أن يتعلمه ، انتظري حتى يطلب نصيحتك. |
| 4. | تذكري عندما يصبح الرجل عنيدا ويقاوم التغيير فإنه لا يشعر بأنه محبوب إنه خائف من الاعتراف بأخطائه لخوفه من أن يكون غير محبوب | تمرني على أن تظهري له بأنه لا يلزمه أن يكزون كاملا ليستحق حبك تمرني على الصفح(أنظري فصل **11**) |
| 5. | تذكري إذا قدمت تضحيات وتأملين نفس الشئ من أجلك فإنه سيشعر عندئذا بأنه تحت ضغط ليتغير | تمرني على القيام بأشياء من أجل نفسك ولا تعتمدي عليه ليجعلك سعيدة |
| 6. | تذكري يمكن أن تبوحي بمشاعرك السلبية دون أن تحاولي تغييره وعندما يشعر بأنه مقبول يكون من السهل عليه أن ينصت | عندما تشركينه في مشاعرك دعيه يعرف بأنك لا تحاولين أن تخبريه ماذا عليه أن يفعل ولكن تريدين منه أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار |
| 7. | تذكري غذا أعطيته توجيهات وواتخذت عنه قرارت فسيشعر بأنك تقومين بتصحيحه وأنه محكوم | أسترخي وتنازلي تمرني على تقبل العيوب أجعلي مشاعره أهم من الكمال ولا توبخيه أو تصححيه. |

وكلما تعلم الرجال والنساء أن يساندوا بعضهم بعضا بالطريقة الأمثل لحاجاتهم المتفردة، فسيصبح التغيير والنمو آليا، وبوعي أعظم بحاجات شريكك الست الأولية تستطيع إعادة توجيه دعمك الودي بحسب حاجاته وأن تجعل علاقاتك أكثر سهولة بصورة دراماتيكية وأكثر إشباعا.

# الفصل التاسع

# كيف تتفادى المجادلات

إن أحد أكثر التحديات صعوبة في علاقات الحب لدينا هو التعامل مع الاختلافات والخلافات. في الغالب حين يختلف الأزواج يمكن أن تتحول مناقشاتهم إلى مجادلات ثم من دون إنذار إلى معارك وفجأة يتوقفون عن الحديث بشكل ودي ويبدأ بعضهم يجرح بعضا بشكل آلي: يلومون ، ويشتكون، ويتهمون ، وتكثر مطالبهم ويستاؤون ويتشككون.

الرجال والنساء الذين يتجادلون بهذا الأسلوب يجرحون ليس فقط مشاعرهم ولكن علاقاتهم أيضا. كما أن الاتصال هو العنصر الأكثر أهمية في العلاقة، فإن المجادلات يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميرا لأنهم كلما اقتربنا من بعضنا البعض كلما كان من السهل أن يجرح بعضنا بعضا.

من الناحية العملية أوصي بأن لا يتجادل الزوجان، فحين يكون شخصان غير مرتبطين جنسيا يكون من السهل جدا أن يبقيا منفصلين وموضوعيين عندما يتجادلان أو يتحاوران ولكن عندما يتجادل زوجان مرتبطان عاطفيا وبخاصة مرتبطان جنسيا، فإنهما وبسهولة يأخذان الأمر بشكل شخصي جدا.

وكقاعدة اساسية :"لا تجادل أبدا بدلا من ذلك ناقش الحجج المؤيدة والحجج المناقضة لأمر ما، تفاوض حول ما تريد ولكن لا تجادل بالإمكان أن تكون أميناومنفتحاويمكن حتى أن تعبر عن مشاعر سلبية دون مجاملات أو مخاصمات.

بعض الأزواج يتجادلون طول الوقت، ويموت حبهم تدريجيا وعلى الطرف الآخر، يكبت بعض الأزواج مشاعرهم الصادقة من أجل تفادي الصراع ولكي لا يتجادلون ونتيجة لكبت مشاعرهم الحقيقة يفقدون الصلة بمشاعرهم الودية كذلك، أحد الأزواج يشن حربا والآخر يشن حربا باردة.

والأفضل للزوجين أن يجدا توازنا بين هذين الطرفين فإذا تذكرنا أننا من كواكب مختلفة وتمكنا بالتالي من تطوير مهارات اتصال جيدة يكون من الممكن تلافي المجادلات دون كبيت المشاعر السلبية والأفكار والرغبات المتصارعة.

## ماذا يحدث عندما نتجادل

ومن دون أن تدرك كيف أن الرجال والنساء مختلفين من السهل جدا أن ذندخل في مجادلات لا تؤذي فقط شريكنا بل وأنفسنا أيضا، وسر تفادي المجادلات هو الاتصال الودي المليء بالاحترام.

والاختلافات واختلاف وجهات النظر لا تؤلم بقدر الأسلوب الذي تعبر عنها في الحالة المثالية ليس من المحتم أن تكون المجادلة مؤلمة ويمكن بدلا من ذلك أن تكون ببساطة مناقشة ممتعة تعبر عن اختلافاتنا واختلاف وجهة نظرنا،( ما لا يمكن تفاديه أن كل الأزواج ستكون لهم اختلافات ويختلفون من وقت لآخر) ولكن عمليا معظم الأزواج يبدأون الجدال حول أمر واحد ثم بعد خمس دقائق يتجادلون حول الأسلوب الذي يتجادلون به.

ومن دون علم يبدأ يجرح بعضهم بعضا، والذي كان من الممكن أن يكون محاولة بريئة يمكن حلها بسهولة بفهم متبادل وبتقبل لاختلافاتنا، يتطور إلى معركة، ويرفضون أن يتقبلوا ويتفهموا محتوى وجهة نظر شريكهم بسبب الأسلوب الذي تم تناولها به.

وحل الجدال يتطلب توسيع أو مد وجهة نظرنا لتشمل وتتحد مع وجهة نظر أخرى، وللقيام بهذا التوسع نحتاج إلى أن نشعر بأننا نلقى التقدير والاحترام وإذا كان موقف شريكنا غير ودي، فيمكن في الحقيقة أن يتأذي تقدير الذات لدينا بتبني وجهة نظرهم.

كلما كنا اكثر قربا من شخص ما، كلما كانت الصعوبة أكبر في أن نسمع بموضوعية وجهة نظرهم من دون رد فعل تجاه مشاعرهم السلبية ولحماية أنفسنا من الشعور باستحقاق احتقارهم واستهجانهم تبرز الدفاعات الآلية لمقاومة وجهة نظرهم وحتى لو اتفقنا مع وجهة نظرهم، ربما نستمر بعناد في المجادلة بشأنه.

## لماذ تؤلم المجادلات؟؟؟

إن ما يؤلم ليس ما نقوله ولكن كيف نقوله؟؟؟ من المعتاد جدا أن الرجل إذا شعر بالتحدي فإنه يركز انتباهه على كونه على صواب وينسى أن يكون لطيفا كذلك، وبصورة آليه تتناقص قدرته على الاتصال بطريقة تتسم باللطف والاحترام وبنبرات تطمينية إنه لا يعي كم يبدو غير مكترث ولا بمدى الألم الذي يسببه ذلك لشريكته، وفي مثل هذه الأوقات يمكن أن يبدو أي أعتراض بسيط وكأنه هجوم على المرأة والطلي يتحول إلى أمر، ومن الطبيعي أن تشعر المرأة بمقاومة الأسلوب الغير ودي حتى ولو كانت في ظروف أخرى أكثر تقبلا لمحتوى ما يقوله.

إن الرجل يؤذي دون علم شريكته بالتحدث بهذا الأسلوب غير الاكتراثي ثم يمضي ليبين لماذا يجب أن لا تكون متضايقة إنه يفترض خطأ بأنها تقاوم محتوى وجهة نظره، بينما الحقيقة هي أن التعبير الذي لا يتسم باللطف هو ما يضايقها ولأنه لا يفهم رد فعلها فإنه يركز على شرح ميزة ما يقول بدلا من تصحيح الأسلوب الذي يتحدث به.

إنه ليس لديه أي فكرة بأنه يستهل جدلا ويظن أنها تجادله ويدافع هو عن وجهة نظره بينما تدافع هي عن نفسها تجاه تعبيراته الحادة المؤلمة لها.

عندما يتجاهل الرجل احترام مشاعر المرأة المجروحة فإنه لا يصادق عليها ويزيد من ألمها ومن الصعب عليه أن يفهم ألمها لأنه غير حساس مثلها للتعليقات والنبرات غير الاكتراثية وبالتالي فمن الممكن حتى ألا يدرك الرجل مدى الألم الذي يسببه لشريكته ويثير بذلك مقاومتها وبطريقة مشابهة لا تدرك النساء مدى ما يسببن من ألم للرجال وبعكشس الرجال عندما تشعر المرأة بالتحدي تصبح نبرة حديثها بصورة آلية معبرة باضطراد عن عدم ثقة ورفض. هذا النوع من الرفض أكثر إيلاما للرجل خاصة عندما يكون مرتبطا عاطفيا.

والنساء يبدأن المجادلات ويقمن بتصعيدها أولا بالتعبير عن مشاعرهن السلبية تجاه سلوك شريكهن ثم بتقديم النصح دون طلب فعندما تهمل المرأة تخفيف مشاعرها السلبية بإشارات ثقيلة وتقبل يستجيب الرجل سلبيا تاركا المرأة في حيرة وهي مرة أخرى لا تعي كم هي مؤلمة عدم ثقتها به.

ولتفادي الجدال نحن نحتاج إلى أن نتذكر أن شريكنا يعترض لا على ما نقوله ولكن كيف نقوله يتطلب الأمــر أثنين ليحدث الجدال ولكن يتطلب الأمر واحدا لإيقافه، وأفضل طريقة لإيقاف الجدال هي القــضاء عليــه في المهد ، تحمل مسئولية إدراك معنى متى يتحول أعتراض إلى جدال؟؟؟ توقف عن الحديث وخذ وقتا مــستقطعا فكر مليا في طريقة مباشرتك لشريكك حاول أن تفهم كيف أنك لا تمنحه ما يحتاج إليه ثم بعد مــرور بعــض الوقت عد وتحدث مرة أخرى ولكن بأسلوب لطيف ملؤه الاحترام، إن الأوقات المستقطعة تتيح فرصة لــك لتبرد وتدواي الجراح ونستعيد توازننا قبل أن نحاول الاتصال مرة أخرى.

## أربع كلمات لتجنب الألم

توجد بصورة رئيسية أربع مواقف يتخذها الأفراد لتفادي التعرض للألم في المجادلات وهي مجموعــة في أربــع كلمات:

قاتل ، أهرب ، تظاهر، طوق.

كل موقف من هذه المواقف يقدم ربما محدودا ولكن على المدى البعيد كلــها ذات نتــائج عكــسية دعونــا نستكشف كلا من هذه المواقف:

- القتال:

يأتي هذا الموقف بالتأكيد من المريخ فعندما يصبح الحديث غير ودي وغير تدعيمي يبدأ بعض النــاس فطريــا بالقتال ويتحولون مباشرة إلى موقف هجومي، وشعارهم هو "أفضل دفاع هو الهجوم القوي " فهم يهــاجمون باللوم وبإصدار حكم سلبي على شريكهم وانتقاده وجعله يبدو على خطأ ويميلــون إلى أن يبــدأو بالــصراخ والتعبير عن كثير من الغضب ودافعهم هو أن يكرهوا شريكهم على حبهم ودعمهم وعندما يرتاجع شريكهم يفترضون أنهم قد انتصروا ولكن الحقيقة هي أنهم قد خسروا.

الإكراه دائما يضعف الثقة في العلاقة، أن تشق طريقك نحو تحقيق ما تريد عن طريق جعل الآخرين يظهــرون على خطأ أسلوب مضمون له أن يفشل في أي علاقة، عندما يقاتل الزوجان فإنهما يفقدان تدريجيا قدرتهما على أن ينفتحا ويكونا حساسين فالنساء ينغلقن ليحيمن أنفسهن والرجال يصمتون ويتوقفون عن الرعايــة بــنفس القدر وبالتدريج يفقدون أي حب كان في البداية.

- الهروب:

يأتي هذا الموقف ايضا من المريخ، فلتفادي المواجهة ربما يعتزل أهل المريخ في كهوفهم ولا يعودون أبدا...! وهذا مثل الحرب الباردة إنهم لا يتكلمون ولا شئ ينحل، هذا العدوان –السلبي كسلوك ليس مثــل أخــذ وقــت مستقطع ومن ثم العودة والتحدث وحل الأشياء بأسلوب ودي.

إن أهل المريخ يخافون من المواجهة ويفضلون أن ينهزموا ويتحاشوا التحدث عن أي موضوع يمكن أن يتسبب في مجادلة إنهم يمشون على قشر بيض في العلاقة، والنساء عادة يشتكين من أن عليهن أن يمشين على قشر بيض، ولكن الرجال أيضا يفعلون ذلك، هذا متأصل جدا في الرجال إلى درجة أنهم حتى لا يدركون كم يمارسونه....!؟

وبدلا من الجدال يتوقف بعض الأزواج ببساطة عن الكلام عن خلافاتهم وطريقتهم في محاولة الحصول على ما يبتغون هو عقاب شريكهم بإمساك الحب عنه، إنهم لا يبرزون ويجرحون شركائهم مباشرة مثل المهاجمين لكنهم بدلا من ذلك يحرمونهم بطريقة غير مباشرة عن طريق حرمانهم من الحبالذي يستحقونه، وبالامساك عن الحب يكون لدى شركائنا بالتأكيد قدر أقل ليقدموه لنا.

والربح قصير الأجل هو السلام والانسجام ولكن إذا لم يتم تناول الأمور الأمور ولم يتم الاستماع إلى المشاعر فإن الاستياء سيتعاظم وعلى المدى الطويل سيفقدون الصلة بالمشاعر العاطفية الودية التي تجذبهم إلى بعض، ويميلون في العادة إلى زيادة جرعات العمل أو الأكل أو أشكال الإدمان الأخرى كطريقة لتخدير المشاعر المؤلمة التي لم يتم حلها.

- التظاهر:

يأتي هذا الموقف من الزهرة لتفادي التعرض لللم في اي مواجهة يتظاهر هذا الشخص بأن لا توجد هناك أي مشكلة تضع هي ابتسامة على وجهها وتظهر كأنها متوافقة جدا وسعيدة بكل شئ لكن، مع الوقت تصبح هؤلاء النسوة مستاءات باضطراد فهن دائما يعطين شركائهن ولكن لا يحصلن في المقابل على ما يحتجن إليه هذا الاستياء يؤدي إلى لجم التعبير الطبيعي عن الحب...

إنهن خائفات من أن يكن مخلصات في شعورهن وبهذا يحاولن أن يجعلن كل شئ يبدو "على ما يرام، وجيد ، وحسن" يستعمل الرجال عادة هذه العبارات، ولكنها تعني بالنسبة إليهم شيئا مختلفا تماما، أنه يعني "كل شئ على ما يرام لأنني أتعامل معه بنفسي "أو الأمور جيدة لأنني أعرف ماذ "أفعل " أو " الأمور حسنةلأنني أتدبرها. ولا أحتاج إلى أي "مساعدة" بعكس الرجل عندما تستعمل المرأة هذه التعبيرات تكون علامة على أنها تحاول تجنب صراع أو مجادلة.

ولتلافي تحريك الأمواج يمكن حتى أن تخدع المرأة نفسها وتعتقد أن كل شئ على ما يرام وفي خير بينما الواقع غير ذلك إنها تضحي برغباتها وحاجاتها ومشاعرها لتفادي احتمالية الصراع

- التطويق:

هذا الموقف يأتي من الزهرة أيضا، هذا الشخص يستسلم بدلا من أن يجادل وسيقبلون اللوم ويتحملون المسئولية لأي شئ يزعج شريكهم إنهم على المدى القصير يخلقون ما يظهر أنه علاقة ودية وتدعيمية للغاية، ولكنهم ينتهون إلى فقد ذواتهم.

شكا لي أحد الرجال مرة من زوجته قال:" إنني أحبها جدا إنها تعطيني كل شئ أريده ، وشكواي الوحيدة هي أنها غير سعيدة" لقد قضت زوجته عشرين عاما تنكر ذاتها من أجل زوجها لم يحدث قط أن تخاصما، ولو سألتها عن علاقاتهما فستقول"إن علاقاتنا رائعة زوجي حبيب للغاية والمشكلة الوحيدة هي أنا،إنني مكتئبة ولا أعلـــم لماذا؟؟؟" إنها مكتئبة لأنها تنكر ذاتها بكونها متوافقة مدة عشرين عاما"

وإرضاء شركائهم يستشعر هؤلاء الأفراد حدسيا رغبات شركائهم وسصوغون أنفسهم من أجـــل إرضـــائهم وبالفعل يستاؤون من أن عليهم أن يبذلوا أنفسهم من أجل الحب.

وأي نوع من الرفض يكون مؤلما للغاية لأنهم قد رفضوا ذواتهم بدرجة كبيرة إنهم ينشدون تلافي الرفض بأي ثمن ويريدون أن ينالواالحب من الجميع، وفي هذه العملية يتنازلون حرفيا عن ذواتهم، ربما وجدت نفسك في إحدى هذه المجموعات أو في كثير منها الناس عادة يتحركون من واحدة لأخـــرى وفي كـــل واحـــدة مـــن هـــذه الاستراتيجيات يكون قصدنا هو حماية أنفسنا من التعرض للألم وبكل أسف لا تنجح هذه المحاولات، وما ينجح هو أن تعين المجادلات وتوضع نهاية لها، خذ وقتا مستقطعا حتى تسكن ثم عد وتكلم مرة أخرى تمـــرن علـــى الاتصال بتفاهم واحترام متزايد للجنس الآخر وستتعلم بالتدريج تفادي المجادلات والمخاصمات.

## لماذا نتجادل؟؟؟

يتجادل الرجال والنساء عادة حول المال...والجنس والقرارت وجدول الترتيبات والقـــيم وتربيـــة الـــنشء ومسئوليات البيت ولكن هذه المناقشات والمفاوضات تتحول إلى مجادلات مؤلمة لسبب واحد-لأننا لا نـــشعر بأننا محبوبون والألم العاطفي ينجم عن عدم شعورنا بالحب وعندما يشعر الشخص بألم عاطفي من الـــصعوبة أن يكون محبا.

ولأن النساء لسن من المريخ فإنهن لا يدركن فطريا ما يحتاج إليه الرجل ليتعامل بنجـــاح مـــع الاختلافـــات والخلافات، والأفكار والمشاعر والرغبات المتصارعة تعتبر تحديا للرجل، وكلما كان أقرب إلى المرأة كلما كان أصعب عليه أن يتعامل مع الخلافاتوالاختلافات وعندها لا ترضى عن شئ ما كان قد فعله"يميل هو إلى أخـــذ الأمر بشكل شخصي جدا ويشعر بأنها لا تحبه.

يستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل مع الاختلافات والخلافات حين تكون حاجاته العاطفية مشبعة، ولكن حين يكون محروما من الحب الذي يحتاج إليه يصبح دفاعيا ويبدأ الجانب المظلم منه في البروز وبطريقة فطريـــة يسحب سيفه.

ربما يبدو ظاهريا أنه يجادل حول الموضوع(المال ، المسئوليات، وهلم جرا) ولكن السبب الحقيقي الذي دعاه إلى سحب سيفه هو أنه لا يشعر بأنه محبوب وعندما يجادل الرجل حول المال أو الترتيبـــات أو الأطفـــال أو أي موضوع آخر ربما يكون خفيه يجادل من أجل أحد الاسباب النالية:

## • الأسباب الخفية لجدال الرجل

| مسلسل | السبب الخفي لجداله | إلى ماذا يحتاج لكي لا يجادل |
|---|---|---|
| 1. | أنا أتضايق عندما تتزعج بسب أقل شيئ أفعله أو لا أفعله أشعر بأنني عرضة للانتقاد | إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو،وهو يشعر بدلا من ذلك بأنها تحاول أن تحسنه. |
| 2. | أنا أتضايق عندما تبدأ بإخباري كيف يجب أن أعمل الأشياء ، أنني لا أشعر بأنها معجبة بي بدلا من ذلك أشعر وكأنني أعامل كطفل | إنه يحتاج إلى أن يشعر أنها معجبة به وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه يتعرض للإذلال |
| 3. | أنا أتضايق عندما تلومني لتعاستها إنني أشعر بأنني أشجع لأن أكون فارسها في الدرع اللامع | إنه يحتاج إلى أن يشجع وهو يشعر بدلا من ذلك أنه يريد أن ينسحب |
| 4. | أنا أتضايق عندما تشتكي من مقدار ما تقوم به أو مدى ما تشعر به من عدم التقدير هذا يجعلني أشعر بأنني لا أتلقى التقدير للأشياء التي أقوم بها من أجلها | إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقدر حق قدره وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه ملوم وغير معترف به وعاجز |
| 5. | أنا أنزعج عندما تقلق بشأن أي شئ قد يجري على نحو خاطئ إنني لا أشعر بأنها تثق بي | إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه تثق به وتقدره لإسهامه في طمأنتها وهو لا يشعر بدلا من ذلك بأنه مسئول عن قلقها |
| 6. | أنا أتضايق عندما تتوقع أن أفعل أشياء أو أتكلم عندما تريد مني بذلك إنني لا أشعر بأنني مقبول أو محتلرم | إنه يحتاج إلى أن يقبل كما هو تماما وهو يشعر بدلا من ذلك محكوم وتحت ضغط لكي يتكلم ولهذا لا يكون لديه ما يقوله هذا يجعله يشعر بأنه لن يرضيها أبدا |
| 7. | أنا أتضايق عندما تشعر بالألم مما أقوله أشهر بأنها تسئ الظن بي وتسئ فهمي وتدفعني بعيدا | إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول وموثوق به وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه مرفوض وغير مغفور له.<br>أنا أتضايق عندما تتوقع أن أقرأ أفكارها إنني لا أستطيع هذا يجعلني أشعر بالأسف وعدم الكفاءة |
| 8. | أنا أتضايق عندما تتوقع أن أقرأ أفكارها إنني لا أستطيع هذا يجعلني أشعر بالأسف وعدم الكفاءة | إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مستحسن ومقبول وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه فاشل |

إن إشباع حاجات الرجل الأولية العاطفية سيخفف من ميله إلى الانخراط في مجادلات مؤلمة وبطريقة آلية سيكون قادرا على أن يستمع ويتحدث باحترام وتفهم ورعاية أكبر بهذا الأسلوب يمكن أن يتم حل المجادلات، واختلاف وجهات النظر، والمشاعر السلبية عن طريق الحديث والتفاوض والتنازلات دون تصعيدها إلى مجادلة مؤلمة.

والنساء أيضا يساهمن في المجالات المؤلمة ولكن لأسباب أخرى يمكن في الظاهر أن تجادل عن التمويل، أو المسئوليات أو موضوعات أخرى

ولكنها سرا في الداخل تقاوم شريكها بسبب بعض هذه الأسباب التالية:

## • الأسباب الخفية لجدال المرأة

| مسلسل | السبب الخفي لجدالها | إلى ماذا تحتاج لكي لا تجادل |
|---|---|---|
| 1. | أنا أتضايق عندما يقلل من أهمية مشاعري أو مطالبي اشعر بأنني منبوذة وغير مهمة | إنها تحتاج إلى أن تصدق وتقدر وهي تشعر بدلا من ذلك محكوم عليها سلبيا ومهملة |
| 2. | أنا أتضايق عندما ينسى أن يقوم بالأعمال التي طلبتها ومن ثم أبدو كأنني مصدر إزعاج أشعر كأنني أستجدي منه. | إنها تحتاج إلى أن تكون محترمة وحاضرة في ذهنه وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها مهملة وفي أدنى القائمة |
| 3. | أنا أتضايق عندما يلومني لكونه منزعجا أشعر كأنني يجب أن أكون مثالية لكي أنال الحب إنني لست مثالية | إنها تحتاج منه أن يتفهمها ولماذا هي منزعجة ويعيد طمأنتها بأنها لا تزال محبوبة وأنها ليس من الواجب أن تكون مثالية وهي تشعر بدلا من ذلك بعدم الأمان من أن تكون كما هي |
| 4. | أنا أتضايق عندما يرفع صوته أو يبدأ بسر قائمة تبين لماذا هو على حق، هذا يجعلني أشعر وكأنني مخطئة وهو لا يهتم بوجهة نظري | إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مفهومة ومحترمة وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها غير مسموعة ومضطهدة ومسحوقة |
| 5. | أنا لا أحب موقفه الاستعلائي عندما أطرح أسئلة تتعلق بقرارات نحتاج إلى أن نتخذها هذا يجعلني كأنني حمل عليه أو أنني أضيع وقته | إنها تحتاج إلى أن تشعر بأنه يهتم بمشاعرها ويحترم حاجتها للحصول على المعلومات وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها لا تلقى الاحترام والتقدير |
| 6. | أنا أتضايق عندما لا يجيب على أسئلتي أو تعليقاتي هذا يجعلني بأنني غير موجودة | إنها تحتاج إلى الشعور بالاطمئنان إلى أنه ينصت إليها ويهتم وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها مهملة ومحكوم عليها |
| 7. | أنا أتضايق عندما يشرح لي لماذا يجب ألا أشعر بالألم أو القلق أو الغضب أو أي شئ آخر أشعر بأنني غير مصدقة وغير مدعومة | إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مصدقة ومفهومة بدلا من ذلك تشعر هي بأنها غير مدعومة وغير محبوبة ومستاءة |
| 8. | أنا أتضايق عندما يتوقع مني أن أكون أكثر استقلالية هذا يجعلني اشعر بأنه من الخطأ أو الضعف أن تكون لدي مشاعر | إنها تحتاج إلى الشعور بأنها محترمة ومعززة خاصة عندما تشارك مشاعرها وهي بدلا من ذلك تشعر بعدم الأمان وعدم الحماية |

على الرغم من أن كل هذه المشاعر والحاجات صادقة لكن في العادة لا يتم التعامل معها والتعبير عنها مباشرة وتتراكم بدلا من ذلك في الداخل ثم تنفجر خلال مجادلة، أحيانا يتم مواجهتها مباشرة ولكن في العادة تظهر ويتم التعبير عنها عن طريق قسمات الوجه، أو وضع الجسم أو نبرة الصوت.

يحتاج الرجال والنساء إلى أن يفهموا ويتعاونوا بشأن الشخصية الحساسة وأن لا يستاؤوا منها. أنت ستطرق المشكلة الحقيقة بمحاولة التخاطب بأسلوب يؤدي إلى إشباع الحاجات العاطفية لشريكك وعندها يمكن أن تصبح المجادلة بصدق محادثات تدعيمية تبادلية وضرورية لحل الاختلافات والخلافات والتغلب عليها.

## تركيبة مجادلة

- **المجادلة المؤلمة لها تركيبة أساس ربما تستطيع التواصل مع المثال التالي:**

ذهبت أنا وزوجتي في نزهة جميلة على الأقدام بعد الأكل بدا كل شئ على ما يرام حتى بدأت الحديث عن إمكانية الاستثمار أصبحت زوجتي فجأة متزعجة من أنني أفكر في استثمار جزء من مداخلراقمما في أسواق العملات التنافسية من وجهة نظري كنت فقط أفكر في ذلك ولكن ما سمعته هي هو أنني أخطط لذلك (حتى دون اعتبار لوجهة نظرها) أصبحت متضايقة من أنني يمكن أن أقوم بشئ كهذا واصبحت أنا متضايقا منها لكونها متضايقة مني، وتجادلنا.

ظننت أنها تستهجن الفرص الاستثمارية وذافعت عن صحة ذلك ولكن كان دفاعي متقدا بغضبي من أنها متضايقة مني وجادلت هي بأن أسواق العملات التنافسية محفوفة بالمخاطر ولكن الحقيقة هي أنها متضايقة من أنني أفكر في هذا الاستثمار دون استكشاف أفكارها عن الموضوع هذا بالاضافة إلى أنها كانت متضايقة من أنني لم أكن أحترم حقها في أن تكون متضايقة وفي النهاية أصبحت متضايقا للغاية لدرجة أنها اعتذرت لي لإساءة الفهم وعدم الثقة بي وعدنا إلى الهدوء.

فيما بعد بعد أن تصالحنا طرحت هذا السؤال قالت: "ف ي أوقات عديدة عندما نتجادل يبدو أنني أتضايق من أمر ما ثم تتضايق أنت من أنني متضايقة وبعد ذلك يتوجب علي أن أعتذر عن مضايقتك بكيفية ما أعتقد أن هناك حلقة مفقودة أحيانا أود أن تخبرني بأنك آسف لمضايقتك لي"

وفي أدركت الحجة في وجهة نظرها إن توقع اعتذار منها بدا تماما غير عادل خاصة وأنني أنا من أزعجها أولا هذا الاستبصار الجديد أدى إلى تحول علاقاتنا وحين شاركت هذه الخبرة في ندواتي أكتشفت أن آلاف النسوة يستطعن أن يتواصلن مع خبرة زوجتي لقد كانت نمطا آخر معتادا ذكريا/أنثويا

دعونا نراجع التنمط الأساسي :

| مسلسل | المرأة | الرجل |
|---|---|---|
| 1. | تعبر المرأة عن مشاعر ضيقها من أمر ما | يبين الرجل لماذا يجب أن لا تكون متضايقة من أمر ما |
| 2. | تشعر بعدم تصديقها وتصبح أكثر ضيقا (هي الآن أكثر ضيقا لأنها غير مصدقة حيال أمر ما) | يشعر باستهجانها ويصبح مترعجا ويلومها لإزعاجه له ويتوقع اعتذارا قبل التصالح |
| 3. | تعتذر وتتسائل عما حدث أو تصبح أكثر ضيقا وتتصاعد المجادلة إلى معركة | |

وبوعي أكثر وضوحا بتركيبة المجادلة كنت قادرا على حل هذه المشكلة بأسلوب أكثر عدلا، وبتذكر أن النساء من الزهرة أحجمت عن لومها لكونها مترعجة وبدلا من ذلك كنت ألتمس إدراك كيف أنني أزعجتها وأبين لها أنني أهتم، حتى لو أنها أساءت فهمي كنت أحتاج إلى أن أجعلها تعرف بأنني أهتم وأنني ىسف إذا كانت قد شعرت بالألم مني.

حين يكون من الممكن أن تصبح مترعجة تعلمت أولا أن أنصت ثم بصدق أحاول أن أفهم الذي هي مترعجة بشأنه ومن ثم أقول "أنا آسف لأنني ضايقتك عندما قلت" والنتيجة كانت فورية لقد تجادلنا أقل بكثير.

ولكن أحيانا يكون الاعتذار صعبا للغاية في هذه الأوقات آخذ نفسا عميقا ولا أقول شيئا أحاول في داخلي أن أتخيل كيف تشعر وأستكشف الأسباب من وجهة نظرها ثم أقول "أنا آسف لأنك تشعرين بالضيق" وعلى الرغم من أن هذا ليس اعتذارا لكنه بالتأكيد يوحي "بأنني أهتم ويبدو أن هذا يفيد كثيرا.

الرجال نادرا ما يقولون "أنا آسف " لأنها على سطح المريخ تعني بأنك قد أرتتكبت خطأ ما وأنك تعتذر ، ولكنه للنساء يقلن "أنا آسفة" كطريقة أخرى لقول "أنا أهتم بما تشعر به" وهذا لا يعني أنهن يعتذرن لارتكاب خطأ ما، والرجال الذين يدركون هذا والذين نادرا ما يقولون "أنا آسف يمكن أن يصنعوا معجزات إذا تعلموا استعمال هذا الوجه من لغة أهل الزهرة، إن أسهل طريق للخروج من مجادلة هو أن تقول" أنا آسف"

معظم المجادلات تتصاعد عندما يبدأ الرجل بإبطال مشاعر المرأة وتستجيب هي له باستهجان، ولكوني رجلا كان علي أن أتعلم كيف امارس التصديق وتدربت زوجتي على التعبير عن مشاعرها بطريقة مباشرة دون استهجان لي، والنتيجة كانت مشاحنات أقل وحب وثقة أكثر، ومن دون أن يكون لدينا هذا الوعي الجديد ربما كنا لا نزال نقع في نفس الأخطاء.

ولتلافي المجادلات المؤلمة من المهم أن ندرك كيف يقوم الرجال دون علم بإبطال مشاعر المرأة وكيف ترسل النساء دون علم رسائل الاستهجان.

## كيف يبدأ الرجال الجدال دون علم

الأسلوب الأكثر شيوعا لبدء الرجل للمجادلات هو بإبطال مشاعر المرأة أو وجهة نظرها والرجال لا يدركون مدى ما يبطلون.

على سبيل المثال يمكن أن يستهين الرجل بمشاعر المرأة السلبية ربما يقول "آه لا هتمي بذلك" بالنسبة لرجـــل آخر يمكن أن تبدو هذه العبارة ودية، ولكن بالنسبة إلى شريك أنثوي حميم تكون مؤلمة وتعبر عن قلة إحساس.
ومثال شائع جدا عندما يكون الرجل قد عمل شيئا ليضايق المرأة فمن طبيعته أن يجعلها تشعر بتحسن بتوضيح لماذا ينبغي أن لا تكون متضايقة ويبين بثقة أن لديه سببا وجيها ومكنطقيا ومعقولا لما قام به إنه ليس لديه فكرة بأن هذا الموقف يجعلها تشعر وكأنه ليس من حقها أن تكون متضايقة وعندما يوضح موقفه فالرسالة الوحيـــدة التي يمكن أن تسمعها هي أنه لا يهتم بمشاعرها.
أما بالنسبة غليها فهي تحتاج منه أولا إلى أن يسمع أسباها الوجيهة لكوها متضايقة من أجل أن تسمع أســـبابه الوجيهة، إنه يحتاج إلى أن يضع توضيحاته قيد الاحتجاز وينصت ويفهم ببساطة عندما يبدأ بالاهتمام بمشاعرها ستبدأ تشعر بأها مدعومة.
هذا التغير في الأسلوب يتطلب تدريبا ولكن بالإمكان تحقيقه عموما عندما تشارك المرأة مـــشاعر إحباطهـــا أو خيبة أملها أو قلقها فكل خلية في جسم الرجل تتفاعل بقائمة من التفسيرات والتبريرات المصممة للتقليل مـــن أهمية تلك المشاعر إن الرجل لا يريد أن يجعل الأمور أكثر سوءا وميله للتقليل من أهمية المشاعر طبيعة مريخيـــة فقط.
ولكن إذا أدرك أن لردود أفعاله الداخلية الآلية في هذا الموقف نتائج عكسية يستطيع الرجل أن يقـــوم بهـــذا التغير، فمن خلال الوعي المتنامي ومن خلال خبراته بما ينفع مع النساء يستطيع الرجل أن يحدث هذا التغيير.

## كيف تبدأ النساء الجدال دون علم

أكثر الأسباب شيوعا التي تبدأ بها النساء من دون علم الجدال هو أن لا يعبرن عن مشاعرهن بطريقة مباشـــرة فبدلا من التعبير بطريقة مباشرة عن بغضها وخيبة أملها تسأل المرأة ومن دون علم (أو بعلم) أســـئلة خطابيـــة توصل رسالة أستهجان وعلى الرغم من أنه أحيانا لا تكون هذه الرسالة ما تريد أن تبلغه لكنها عمومـــا مـــا سيسمعه الرجل.
فمثلا عندما يتأخر الرجل يمكن أن تقول المرأة "أنا لا أحب أن أنتظرك عندما تتأخر" أو " لقد كنت قلقة من أن أمرا قد حدث لك" وعندما يصل بدلا من أن تبوح مباشرة بمشاعرها تسأل أسئلة خطابية مثل" كيف يمكن لك أن تتأخر إلى هذا الوقت؟ أو " ماذا يفترض في أن أظن عندما تكون متأخرا إلى هـــذا الوقـــت؟ أو " لمـــاذا لم تتصل؟"
من المؤكد أن سؤال شخص ما "لماذا لم تتصل؟" لا بأس به غذا كنت تبحث بإخلاص عن سبب حقيقي ولكن عندما تكون المرأة متضايقة فنبرة صوتها غالبا ما تكشف عن أنها تبحث عن إجابة معقولة ولكن تصر على أنه لا يوجد سبب مقبول لتأخره.

عندما يسمع الرجل سؤالا مثل "كيف لك أن تتأخر إلى هذا الوقت؟ أو "لماذا لم تتــصل ؟" فإنــه لا يــسمع مشاعرها ولكن بدلا من ذلك يسمع استهجانها ويشعر هو برغبتها التطفلية في ملكي يكون اكثــر مــسئولية ويشعر بأنه عرضة لهجوم ويصبح دفاعيا وهي ليست لديها أي فكرة عن مدى الألم الذي يسببه استهجانهاله.

وكما أن المرأة تحتاج إلى التصديق فإن الرجل يحتاج إلى الاستحسان وهو موجود دائما عند بداية العلاقة. فإما أن تعطيه رسالة بأنها تستحسنه أو يشعر هو بأنه واثق من مقدرته على الفوز باستحسانها وفي كلتــا الحــالتين الاستحسان موجود.

حتى لو أن المرأة قد جرحت عن طريق رجال آخرين أو عن طريق أبيها فستستمر في بذل الاستحسان في بداية العلاقة، ربما تسعر هي بأنه رجل مميز ليس كالآخرين الذين عرفتهم"

سيحب المرأة لذلك الاستحسان يكون مؤلما على وجه الخصوص للرجل النساء عادة لا يكترثن بكيفية سحبهن للاستحسان وعندما يقمن بسحبه يشعرن بأنهن على حق فيما فعلن، وسبب عدم الحساسية هذه هو أن النساء حقا لا يدركن مدى الأهمية للاستحسان بالنسبة للرجل.

ولكن تستطيع المرأة أن تتعلم الاعتراض على سلوك الرجل وفي نفس الوقت تستحسن ما هو عليه، ولكــي يشعر الرجل بأنه محبوب يحتاج منها إلى أن تستحسن ما هو عليه. حتى لو كانت تعترض على سلوك الرجــل، عموما عندما تعترض المرأة على سلوك الرجل وتريد أن تغيره فإنها لا تستحنه من المؤكد أنه يمكن أن تكــون هناك أوقات تكون فيها أكثر استحسانا وأقل استهجانا له ولكن أن تكون مستهجنة له فهذا مؤلم ويجرحه.

معظم الرجال يخجلون كثيرا من الاعتراف بمدى حاجاتهم إلى الاستحسان وربما ذهبوا إلى ما هو أبعد من ذلك ليثبتوا أنهم لا يهتمونلذلك ولكن لماذا يصبحون فاترين؟ وغير ودين ودفاعيين عنــدما يفقــدون استحــسان المرأة؟؟؟ لأن عدم حصولهم على ما يحتاجون إليه يؤلم.

إن أحد أسباب نجاح العلاقة في البداية هو أن الرجل لا يزال يلقي حظوة عند المرأة، لا يزال فارســها في درع لامع إنه يتلقى بركات استحسانها ونتيجة لذلك يكون في القمة، ولكن حالما يبدأ يخيب أملها فإنه يهــبط مــن منلته وذلك لأنه يفقد ذلك وفجأة يطرد إلى الخارج.

يستطيع الرجل أن يتعامل مع إحباطات المرأة ولكن عندما يعبر عنها باستهجان ورفض فإنه يشعر بأنه مجــروح منها النساء عادة يستجوبون الرجل عن سلوكه بنبرة استهجان، وهن يقمن بذلك لنهن يعتقدن أن ذلك يلقنه درسا إنه لا يلقنه درسا إنه يخلق فقط خوفا واستياء ويصبح تريجيا محفزا بدرجة أقل فأقل.

واستحسان الرجل يكون بالنظر إلى الأسباب الوجيهة وراء ما يفعل والمرأة إذا كانت تحبه تــستطيع أن تجــد وتتعرف على الخير فيه حتى حين يكون غير مسئول أو كسول أو قليل الاحترام، والاستحسان يكون بالبحث عن القصد الودي أو الطيبة فيما وراء السلوك الخارجي

ومعاملة الرجل وكأنه لا يوجد لديه سبب وجيه لما يقوم به يعني الكف عن الاستحسان الذي قدمته بسخاء في بداية العلاقة والمرأة تحتاج إلى أن تتذكر أنها تستطيع أن تهب الاستحسان حتى عندما تعترض.

## متى يكون هو في أمس الحاجة إلى استحسانها؟؟؟

تقع معظم المجادلات ليس لأن شخصين لا يتفقان ولكنه لأنه إما أن الرجل يشعر بأن المرأة تستهجن وجهة نظره أو أن المرأة تستهجن الطريقة التي يخاطبها بها، وهي في الغالب يمكن أن تستهجنه لأنه لا يصدق علـــى وجهـــة نظرها أو لا يتكلم معها بطريقة ودية، عندما يتعلم الرجال والنساء أن يستحسنوا ويـــصادقوا لا يلـــزمهم أن يتجادلوا وبذلك يتمكنون من مناقشة الاختلافات والتغلب عليها.

عندما يرتكب الرجل خطأ أو ينسى أن يقوم بمهمة أو يفي ببعض المسئوليات لا تدرك المرأة مدى حساسية ذلك وما يشعر به هذا حين تكون حاجته القصوى لحبها، وهي حين تسحب استحسانها عند هذه النقطة تتسبب له في ألم فظيع وهي ربما لا تدرك أنها تفعل ذلك ربما تظن أنه يشعر فقط بخيبة أمل ولكنه يشعر باستهجانها.

أحد الأساليب التي تعبر بها النساء عن استهجانهن من دون علم هو عن طريق أعينهن ونبرة صوقمن ربما تكون الكلمات التي تنتقيها ودية ولكن نظرقما أن نبرقما يمكن أن تجرح الرجل ورد فعله الدفاعي هو أن يجعلها تشعر بأنها مخطئة إنه يوهنها ويبرئ نفسه.

والرجال يكونون أكثر ميلا إلى الجدال عندما يرتكبون خطأ أو يضايقون المرأة التي يحبون وإذا خيب أملها فإنه يريد أن يوضح لها لماذا يجب أن لا تكون متضايقة وهو يعتقد أن اسبابه ستساعدها على الـــشعور بالتحـــسن والذي لا يعرفه هو أنها إذا كانت منزعجة فأعظم حاجتها هي أن تكون مسموعة ومصدقة.

## كيف تعبر عن الاختلافات من دون جدال؟؟؟

من دون نماذج دور سليمة يمكن أن يكون التعبير عن الاختلافات والخلافات مهمة صعبة جدا معظم والينا إما أنهم لم يكونوا يتجادلون تماما أو عندما كانوا يتجادلون كانت مجادلاتهم تتصاعهد بسرعة إلى معركة، والمخطط التالي يوضح كيف أن الرجال والنساء يخلقون المجادلات من دون علم ويقترح بدائل سليمة.

في كل أنواع المجادلات المدونة أدناه أولا سؤالا خطابيا يمكن أن تسأله المرأة وبينت كيف يمكن أن يفسر الرجل ذلك بعد ذلك أبين كيف يمكن أن يوضح الرجل موقفه وكيف يمكن أن تشعر المرأة بعدم التـــصديق ، أخـــيرا أقترح كيف يمكن للرجال والنساء أن يعبروا عن أنفسهم ليكونوا أكثر تدعيما ويتفادوا المجادلات.

# تركيبة مجادلة

## 1. ما يعود للمترل متأخرا

| سؤالها الخطابي | الرسالة التي يسمعها |
|---|---|
| سؤالها الخطابي<br>عندما يصل متأخرا تقول:"كيف يمكن أن تتأخر إلى هذا الحد؟؟؟" أو "لماذا لم تتصل؟؟؟ أو " ماذا يفترض في أن أظن؟؟؟" | الرسالة التي يسمعها<br>الرسالة التي يسمعها تكون " لا يوجد لديك سبب وجيه لتتأخر أنت غير مسئول أنا لا يمكن أبدا أن أتأخر أنا أفضل منك" |
| ماذا يبين<br>عندما يصل متأخرا وهي مترعجة يوضح قائلا "كان هناك ازدحام كبير على الجسر أو أحيانا لا يمكن أن تكون الأمور بالطريقة التي تحب أو لا يمكن لك أن تتوقعي مني أن اصل دائما في الموعد المحدد" | الذي تسمعه<br>الذي تسمعه "يجب أن لا تكوني مترعجة لأن لدي أسباب وجيهة ومنطقية لكوني متأخرا على أي حال عملي أهم منك وأنت كثيرة المطالب" |
| كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا<br>يمكنها أن تقول"إنني حقا لا أرتاح عندما تتأخر هذا يضايقني سأكون ممتنة حقا لو تتصل في المرة المقبلة إذا كنت ستتأخر" | كيف يمكنه ان يكون أكثر تصديقا<br>يقول " لقد تأخرت أنا آسف لنني أزعجتك " الأعظم أهمية هو أن تنصت دون كبير توضيح حاول ان تفهم وتصادق على الذي تحتاج إليه وهو أن تشعر بأنها محبوبة. |

## 2. عندماما ينسى شيئا

| سؤالها الخطابي | الرسالة التي يسمعها |
|---|---|
| سؤالها الخطابي<br>عندما ينسى شيئا ما تقول هي :كيف يمكن لك أن تنسى " أو متى ستذكر؟" أو كيف لي ان أثق بك؟" | الرسالة التي يسمعها<br>الرسالة التي يسمعها تكون "لا يوجد سبب وجيه لنسيانك أنت غبي ولا يمكن أن أثق بك أنا أبذل الكثير حجدا لهذه العلاقة" |
| ماذا يبين<br>عندما ينسى أن يفعل شيئا وتتضايق يوضح قائلا" لقد كنت حقا مشغولا ونسيت تماما هذه الأمور تحدث فقط أحيانا" أو الأمر ليس بتلك الأهمية وهذا لا يعني أنني لا أهتم" | الذي تسمعه<br>الذي تسمعه " يحب أن لا تكوني مترعجة إلى هذه الدرجة بسبب مثل هذا الأمر التافه أنت كثيرة المطالب ورد فعلك غير معقول حاولي أن تكوني أكثر عقلانية أنت تعيشين في عالم خيالي |

| كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا | كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا |
|---|---|
| يقول "لقد نسيت هل أنت غاضبة مني؟" ثم دعهـا تـتكلم دون أن تخطئها لكونها غاضبة وحين تتكلم ستدرك بأنهـا مـسموعة وحـالا ستشعر بأنها ممتنة حقا لك. | إذا كانت متضايقة يمكن لها أن تقول "إنني أتـضايق عنـدما تنسى ويمكن أن تسلك أسلوبا فعالا آخر وببساطة لا تـشير إلى أنه قد نسى شيئا وتطلب فقط مرة أخرى قائلة "سأكون ممتنة لو انك "(سيعرف هو أنه قد نسى " |

## 3. عندما يعود لكهفه

| الرسالة التي يسمعها | سؤالها الخطابي |
|---|---|
| الرسالة التي يسمعها " لا يوجد سبب وجيه لانسحابك مـني أنـت قاسي وغير ودود أنت الشخص غير المناسب لي لقد آذيـتني أكثـر بكثير مما قد آذيتك." | عندما يعود لكهفه تقول "كيف يمكن أن تكون عديم الشعور وغير ودي غلى هذا الحد؟ أو كيف تتوقع أن يكون رد فعلي ؟ " أو كيف لي أن أعرف ما يجري بداخلك؟" |
| الذي تسمعه | ماذا يبين |
| الذي تسمعه هي "ينبغي أن لا تشعري بالألم أو الهجر وغذا كان الأمر كذلك فأنا لا أتعاطف معك أنت كثيرة الاحتياج ومتحكمة وسأفعل ما يحلو لي | عندما يعود من كهفه وهي منزعجة قائلا"كنـت بحاجـة إلى بعض الوقت بمفردي ، وكانت يومين فقط ما أهمية ذلك؟ أو أنني لم أفعل شيئا ضدك لماذا يضايقك هذا؟" |
| كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا | كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا |
| يقول "أنا أدرك أنه مؤلم حين أنسحب لا بد أنه مؤلم جدا لك حـين أنسحب دعينا نتحدث عن هذا "(حين تشعر بأنها مسموعة يكـون أسهل عليها أن تتقبل حاجته إلى الانسحاب في بعض الأحيان) | إذا كان ذلك يزعجها يمكن لها أن تقول " أعلم أنك تحتاج أن تنسحب في بعض الأوقات ولكنه مؤلم عندما تنسحب أنـا لا أقول أنك مخطئ ولكن من المهم بالنسبة لي أن تفهم أنت مـا أمر به |

## 4. *عندما يخيب أملها*

| الرسالة التي يسمعها | سؤالها الخطابي |
|---|---|
| الرسالة التي يسمعها "لا يوجد سبب وجيه لتخيب أملي أنت معتوه، أنت لا تستطيع أن تفعل شيئابطريقة صحيحة، لا يمكـن أن أكـون سعيدة حتى تتغير" | عندما يخيب أملها تقول "كيف يمكن ان تفعل هذا؟ أو لماذا لا تفعل ما تقول أنك ستفعله؟" أو "هل قلت إنك ستفعل ذلك؟ أو "متى ستتعلم؟" |
| الذي تسمعه | ماذا يبين |

| | |
|---|---|
| عندما تكون خائبة الأمل منه يبين قائلا"أسمعي المرة المقبلة سأفعل ذلك بطريقة صحيحة أو " الأمر ليس بتلك الأهمية" أو" لكنني لم أدرك قصدك" | الذي تسمعه هي "إذا كنت متضايقة فهذه غلطتك يجب أن تكوني أكثر مرونة، يجب أن لا تكوني متزعجة وأنا لا أتعاطف معك" |
| كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا<br>إذا كانت متزعجة تستطيع أن تقول "أنا لا أحب أن تخيب أملي كنت أظن بأنك ستتصل لا عليك وأنا أريد منك أن تعرف كيف أشعر عندما ..." | كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا<br>يقول "أنا أدرك أنني خيبت أملك دعينا نتكلم عن ذلك...كيف كنت تشعرين؟ مرة اخرى دعها تتكلم امنحها فرصة بأن تكون مسموعة وستشعر هي بتحسن بعد فترة قل لها "ماذا تريدين مني الآن لتشعري بدعمي؟ أو "الآن كيف أساندك؟" |

## 5. عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها

| سؤالها الخطابي | الرسالة التي يسمعها |
|---|---|
| عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها تقول كيف يمكن لك أن تقول ذلك؟" أو كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أو " لماذا لا تنصت إلي؟؟؟أو هل أنت مهتم بي بعد الآن؟ أو هل أعاملك أنا بهذه الطريقة؟؟؟ | الرسالة التي يسمعها "أنت شخص رديئ وسيئ المعاملة إنني ألطف منك بكثير إنني لن أسامحك أبدا لهذا يجب أن تعاقب وتطرد هذا كله خطؤك" |
| ماذا يبين<br>عندما لا يحترم مشاعرها وتصير هي أيضا أكثر أنزعاجا يبين قائلا "أنظري أنا لم أقصد ذلك أو "أنا بالفعل أنصت إليك، كما ترين أنا الآن أتصرف بطريقة صحيحة " أو "أنا لا أتجاهلك دائما" أو " أنا لا أضحك عليك" | الذي تسمعه<br>الذي تسمعه "ليس لك أي حق بأن تكوني متضايقة أنت غير معقولة، أنت حساسة جدا هناك شئ ما خطأ فيك" أنت حمل ثقيل" |
| كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا<br>يمكنها أن تقول "أنا لا أحب الأسلوب الذي تتحدث به معي من فضلك توقف" أو إنك حقير وأنا غير ممتنة لذلك وأريد أن آخذ وقتا مستقطعا " أو " ليس هذا هو الأسلوب الذي أردت أن يسير به الحديث دعنا نبدأ من جديد أو " أنا لا استحق أن أعامل بهذه الطريقة أريد أن آخذ وقتا مستقطعا أو من فضلك لا تقاطعني أو هل لك من فضلك أن تستمع لما أقول (يستطيع الرجل أن يستجيب أفضل لعبارات قصيرة ومباشرة فالمحاضرات والأسئلة نتائجها عكسية) | كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا<br>يقول هو "أنا آسف أنت لا تستحقين أن تعاملي بهذه الطريقة خذ نفسا عميقا وأنصت إليها ربما هي تستمر وتقول شيئا كهذا"أنت لا تنصت أبدا" عندما تتوقف هي قل " أنت على حق أنا أحيانا لا أنصت أنا آسف، أنت لا تستحقين أن تعاملي بهذا الأسلوب ...دعينا نبدأ من جديد أسلوب ممتاز لمنع تصاعد المجادلة إذا لم تكن هي تريد أن تبدأ من جديد لا تجعلها تشعر بأنها مخطئة تذكر أنك إذا أعطيتها الحق في أن تكون متزعجة فستكون حينئذا أكثر تقبلا واستحسانا. |

## 6عندما يكون مستعجلا وهي لا تحب ذلك

| سؤالها الخطابي | الرسالة التي يسمعها |
| --- | --- |
| تشتكي هي "لماذا نحن دائما في عجلة من أمرنا ؟ أو " لماذا أنت دائما مستعجل؟" | الرسالة يسمعها" لا يوجد سبب وجيه لهذا الاستعجال !" أنت لم تجعلني قط سعيدة لا شئ سيغيرك أبدا أنت غير كفؤ وواضح أنك لا تهتم بي |
| ماذا يبين | الذي تسمعه |
| يوضح هو الأمر ليس بذلك السوء أو الأمور كانت بهذه الطريقة دائما" أو " لا يوجد شئ يمكننا فعله الآن" أو لا تقلقي كثيرا سيكون كل شئ على ما يرام" | "ليس لك أي حق في أن تشتكين يجب أن تكوني ممتنة لما يتوفر لك لا أن تكوني ساخطة وغير سعيدة غلى هذه الدرجة لا يوجد سبب وجيه لتشتكين أنت تحطمين كل أحد" |
| كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا | كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا |
| إذا كانت تشعر بالضيق يمكن لها أن تقول"لا بأس بأننا مستعجلان وأنا لا أحب ذلك أشعر كأننا دائما في عجلة من أمرنا" أو كم أحب حينما لا نكون مستعجلين وأكره ذلك احيانا عندما يكون علينا أن نستعجل أنا لا أحب ذلك تماما هل لك أن تخطط رحلتنا المقبلة بحيث يكون لدينا خمس عشرة دقيقة وقتا إذافيا؟" | يقول هو"وأنا لا أحب ذلك أيضا أتمنى لو نستطيع أن نتمهل الأمر يبدو جنونيا للغاية" في هذا المثال تواصل هو مع مشاعرها حتى لو كان جزء منه يحب الاستعجال.يمكن أن يدعمها أفضل في لحظة شعورها بالاحباط بتوضيح كيف أن جزء منه يتواصل بصدق مع إحباطها. |

## 7. عندما تشعر بعدم تصديقها في حديث

| سؤالها الخطابي | الرسالة التي يسمعها |
| --- | --- |
| عندما تشعر بأنها غير مدعومة أو أنه لا يصادق على مشاعرها تقول هي " لماذا قلت هذا؟ أو " لماذا تكلمني بهذه الطريقة ؟" أو ألا تهتم حتى بما أقول؟" أو كيف يمكن أن تقول هذا؟" | الرسالة التي يسمعها" لا يوجد سبب وجيه لتعاملني بهذه الطريقة انت إذا لا تحبني أنت لا تهتم أنا أبذل الكثير وأنت لا تعطيني شيئا بالمقابل" |
| ماذا يبين | الذي تسمعه |
| عندما تشعر بعدم التأييد وتتضايق يوضح هو قائلا "ولكنك غير معقولة أو " ولكن هذا ليس ما قلته" أو " لقد سمعت كل هذا من قبل" | الذي تسمعه "ليس لك أي حق في أن تكوني متضايقة أنت غير معقولة ومضطربة أنا أعرف ما هو صح وأنت لا تعرفين، أنا أفضل منك، أنت من تسبب في هذه المجادلة ولست أنا" |
| كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا | كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا |

| | |
|---|---|
| يمكنها أن تقول " أنا لست راضية عما تقول "أنا لست راضية عما تقول اشعر بأنك تحكم على سلبيا، أنا لا أستحق ذلك، من فضلك أفهمني "أو "لقد مر علي يوم صعب وأنا أعلم أن هذا ليس كله خطؤك وأريد أن تفهم ما أشعر به حسنا" أو يمكنها ببساطة أن تتغاضى عن تعليقاته وتطلب ما تريد قائلة"أنا في مزاج سئ هل لك أن تسمعني قليلا؟ هذا سيساعدني على أن أشعر أفضل بكثير"( الرجال يحتاجون إلى الكثير من التشجيع لينصتو) | يقول هو " أنا آسف أن الأمر غير مريح بالنسبة إليك ماذا تسمعين أقول؟" باعطائها الفرصة لتفكر بعمق فيما سمعته ومن ثم يمكنه أن يقول " أنا آسف أنا أفهم لماذا لم ترضي بذلك ثم ببساطة يتوقف برهة هذا هذا هو وقت الانصات قاوم إغراء التوضيح لها بأنها قد أساءت فهم ما قلته عندما يقع الجرح. فإنه يحتاج إلى أن يسمع إذا كان له أن يشفى الجرح بشئ من التأييد والتفهم الحاني. |

## تقديم الدعم في الأوقات الصعبة

في أي علاقة هناك أوقات حرجة، ويمكن أن تقع لعدة أسباب مثل فقد وظيفة ، وفاة ، مرض أو فقط عدم وجود راحة كافية، في هذه الأوقات الحرجة الشئ الأكثر أهمية هو أن نحاول أن نتخاطب من موقف ملؤه الود والتصديق والاستحسان بالاضافة إلى ذلك نحن نحتاج إلى أن نتقبل ونفهم بأننا وشركاءنا لن نكون دائما مثاليين وإذ تعلمنا بنجاح أن نتخاطب استجابة للمنغصات الصغيرة في العلاقة سيكون من السهل علينا أن نتعامل مع التحديات الأكبر عندما تظهر فجأة.

في كل واحد من الأمثلة السابقة قمت بوضع المرأة في دور من تكون متضايقة من الرجل لشئ فعله أو لم يفعله، ومن المؤكد أيضا أن الرجال يمكن أن يكونوا متضايقين من النساء وأي من مقترحاتي المجدولة سابقا تنطبق على الجنسين على حد سواء فإذا كنت في علاقة فسؤال شريكك كيف يمكن له أو لها ان تستجيب للمقترحات المجدولة سابقا يعتبر تمرينا نافعا.

خذ بعض الوقت حينما لا تكون متضايقا من شريكك لتكتشف أي الكلمات تنفع أفضل معه وأفصح له عن أفضل ما ينفع معك إن تبني القليل من "العبارات المعدة سابقا والمتفق عليها" يمكن أن يكون معينا إلى درجة عظيمة في تحييد التوتر عندما تبرز الصراعات.

تذكر ايضا أنه مهما كانت اختياراتك من الكلمات صحيحة فإن المشاعر التي خلف كلماتك هي التي لها أعظم الأثر، وحتى لو انك تستعمل نفس التعبيرات المجدولة سابقا بالضبط فسيستمر التوتر في التعاظم إذا كان شريكك لا يشعر بحبك وتأييدك واستحسانك وكما أشرت سابقا افضل حل لتلافي الصراع أحيانا هو أن

تنحني له فترة وجيزة حين تراه قادما خذ وقتا مستقطعا لتوازن نفسك حتى تتمكن عندها من استجماع نفسك مرة أخرى بثقة وتقبل وتأييد واستحسان أعظم.

قد يبدو القيام ببعض هذه التغييرات في البداية عملا تنقصه اللباقة أو تلاعبي كثير من الناس عندهم فكـــرة أن الحب يعني "أن تقولها كما هي" لكن هذ الأسلوب المغرق في الصراحة لا يأخذ بعين الاعتبار مشاعر المـــستمع يمكن للشخص أن يكون أمينا صريحا فيما يتعلق بالمشاعر ولكن يعبر عنها بطريقة لا تؤذي أو تجرح وبالتدرب على بعض المقترحات المجدولة سابقا فإنك ستمرن وتنمي قدرتك على التخاطب بأسلوب أكثر لطفا وأمانة وبعد حين سيصبح هذا الأسلوب أكثر آلية

إذا كنت في الحاضر في علاقة وشريكك يحاول أن يطبق بعض المقترحات السابقة ضع في ذهنك أنه يحـــاول أن يكون أكثر مساندة في البداية قد تبدو تعبيراته ليست فقط غير طبيعية بل وغير صادقة، فمن المستحيل أن تغير حياة كاملة من التعود في أسابيع قليلة كن حذرا وقدر كل خطوة يقوم بها وإلا فقد يستسلم بسرعة.

## تفادي الخصام عن طريق الاتصال الودي

يمكن تفادي المشاجرات والمجادلات المشحونة عاطفيا غذا استطعنا أن نفهم ما يحتاج إليه شريكنا وأن نتذكر أن نعطيه إياه القصة التالية توضح كيف أنه عندما توصل المرأة مشاعرها مباشرة وعندما يؤيد الرجل هذه المشاعر فإن المجادلة يمكن تفاديها.

أتذكر مرة أنني كنت في إحدى المرات مغادرا في إجازة مع زوجتي وعندما انطلقنا بالسيارة وكان بإمكاننـــا أن نسترخي من اسبوع محموم.

توقعت أن تكون بوني سعيدة بأننا ذاهبان في إجازة رائعة، بدلا من ذلك اخرجت تنهيدة ثقيلة وقالت: " أشعر كأن حياتي عذاب طويل بطئ"

توقفت برهة وأخذت نفسا عميقا، ومن ثم أجبت "إنني أعرف ماذ تعنين...أنا أشعر بأنهم يعتصرون كل أونصة حياة مني " وبمجرد ما قمت بذلك قمت بحركة وكأنني اعصر الماء من السجادة.

هزت بوني راسها موافقة ولدهشتي ابتسمت فجأة وغيرت الموضوع وأبتدأت تتحدث عن مـــدى اســـتثارتها للذهاب في هذه الرحلة، منذ ست سنوات لم يكن لهذا أن يحدث كان من الممكن أن ندخل في جـــدال ومـــن الممكن أنني كنت سألقي اللوم عليها خطأز

كنت سأكون متضايقا منها لقولها أن حياتها عذاب طويل بطئ كنت سآخذ الأمر بشكل شخصي وأششعر بأنها تشتكي مني كان بالإمكان أن أكون دفاعيا وأوضح لها أن حياتنا لم تكن عذابا وأنها ينبغي أن تكون ممتنة لأننـــا ذاهبان في إجازة رائعة ومن ثم كان بالإمكان أن نتجادل وتكون رحلتنا طويلة متعبة كل هذا كـــان يمكـــن أن يحدث لأنني لم أفهم ولم أؤيد مشاعرها.

هذه المرة فهمت أنها فقط تعبر عن مشاعر عابرة، إنها لم تكن تعبيرا عني، ولأنني فهمت هذا لم اصبح دفاعيـــا، وبتعليقي على كوني معصورا شعرت بأنني أصادق على مشاعرها تماما، واستجابة لذلك كانت هي متقبلة جدا لي وشعرت بحبها وتقبلها، واستحسانها ولأنني تعلمت كيف أصادق على مشاعرها نالت هي الحـــب الـــذي تستحقه ولم تحدث مجادلة.

# الفصل العاشر

# إحراز النقاط مع الجنس الآخر

يظن الرجل أنه يحرز نقاط كبيرة مع المرأة عندما يقدم لها شيئا عظيما مثل شراء سيارة أو أخـــذها في إجـــازة ويفترض أنه يحرز نقاطا أقل عندما يقوم بفعل شئ قليل مثل فتح باب السيارة لها أو شـــراء وردة أو ضـــمها لصدره، وبناء على هذا النوع من تدوين النتائج يعتقد هو بانه سيرضيها افضل، بتركيز وقته وطاقته وانتباهـــه على تقديم شئ ضخم لها ولكن ...هذه المعادلة لا تنفع لأن النساء يقمن بتدوين النتائج بطريقة مختلفة.

عندما تدون المرأة النتيجة مهما يكون كبر أو صغر حجم هدية الحب فهي تساوي نقطة واحدة كل هدية لهـــل نفس القيمة حجمها لا يهم فهي تحصل على نقطة، لكن الرجل يظن أنه يسجل نقطة واحدة لكل هدية صغيرة وثلاثين لهدية كبيرة...! وبما أنه لا يدركأن النساء يقمن بتدوين النتائج بطريقة مختلفة فمن الطبيعي أن يركـــز طاقاته على هدية واحدة أو هديتين ضخمتين.

لا يدرك الرجل بأن الشئ القليل بالنسبة إلى المرأة مهم تماما مثل الشئ الكبير وبكلمات أخرى، بالنسبة للمرأة وردة واحدة تحصل على عدد من النقاط يساوي نقاط دفع الإيجار في الوقت المحدد ومـــن دون فهـــم هـــذا الاختلاف الأساسي في تدوين النقاط يبقى الرجال والنساء محبطون وخائبو الأمل باستمرار في علاقاقم.

الحالة التالية توضح هذا:

في حلقة إرشادية قالت بام"إنني أقدم الكثير لتشاك وهو يتجاهلني كل ما يهتم به هو عمله"

قال تشاك: " ولكن عملي هو الذي ادفع منه لبيتنا الجميل ويتيح لنا أن نذهب في إجازات ينبغـــي عليهـــا أن تكون سعيدة"

أجابات بام "أنا لا أهتم بالبيت ولا بالإجازات إذا لم نكن نحب بعضنا إنني بحاجة إلى المزيد منك"

قال تشاك:" أنت تجعلين الأمر يبدو وكأنك تعطين الكثير"

قالت بام"إنني أفعل أنا دائما أقوم بالكثير من الأشياء من أجلك ،أنا أقوم بالغسيل وأحضر الوجبات وأنظـــف المترل ، كل شئ وأنت تقوم بشئ واحد تذه للعمل ، الذي تدفع منه الفواتير ولكن بعد ذلك تتوقع مـــني أن أقوم بكل شئ أخر.

تشاك طبيب ناجح ، مثل معظم المحترفين يستهلك عمله كل وقته ولكنه عمل مربح، لم يكن قادرا على أن يفهم لماذا كانت زوجته بام ساخطة غلى هذا الحد، إنه يكسب "رزقا طيبا" ويقدم " حياة رغدة " لزوجته وعائلتـــه. ولكن عتدما عاد إلى البيت كانت زوجته غير سعيدة.

في رأي تشاك أنه كلما حصل مالا أكثر كلما كان عليه أن يقوم بالقليل في البيت لإرضاء زوجته كان يظن أن شيكه الضخم في نماية الشهر يسجل له على الأقل ثلاثين نقطة وعندما فتح عيادته الخاصة وضـــاعف دخلـــه أفترض الآن أنه كان يسجل ستين نقطة في الشهر لم تكن لديه فكرة أن شيكه يربح له نقطة واحدة في الـــشهر مع بام مهما كانت ضخامته.

لم يكن تشاك يدرك من وجهة نظر بام كلما ربح أكثر كلما حصل على أقل، عيادته الجدية تطلبت وقتا وطاقة ولترميم الأوضاع بدأت هي أيضا تعمل أكثر لتدبير حياتهما العملية وعلاقتهما، ولما كانت تعطي أكثر شعرت كما لو أنها كانت تسجل تقريبا ستين نقطة في الشهر مقابل نقطته الواحدة، وهذا ما جعلها غير سعيدة ومستاءة جدا.

شعرت بام بأنها تعطي أكثر بكثير وتحصل على أقل مما تعطي من وجهة نظر تشاك هو الآن يعطي أكثر (ستين نقطة) ومن الواجب أن يحصل من زوجته على أكثر، إن النتيجة في رأيه متعادلة لقد كان راضيا في علاقاتهما فيما عدا شئ واحد هي لم تكن سعيدة، لقد كان يلومها لرغبتها في المزيد، إن مدفوعاته المتزايدة بالنسبة إليه تشاوا\ت مع ما تبذله هي هذا الموقف جعل بام كذلك أكثر غضبا، وبعد استماع درس عن العلاقة مسجل على شريط كاسيت كان كلاهما بام وتشاك قادرين على التخلي عن اللوم وحل مشكلتهما بحب والعلاقة التي كانت تتجه نحو الطلاق تبدلت.

تعلم تشاك أن فعل اشياء بسيطة مع زوجته أحدث تأثيرا كبيرا وكان مندهشا للسرعة التي تغيرت بها عندما بدأ يخصص لها وقتا وطاقة أكبر، لقد بدأ يقدر أن الشياء الصغيرة بالنسبة للمرأة مهمة بنفس قدر الأشياء الكبيرة لقد فهم الآن لماذا سجل عمله نقطة واحدة فقط.

في الحقيقة كان لدى بام سبب وجيه لتكون غير سعيدة لقد كانت بحق تحتاج إلى طاقة تشاك الذاتية وجهوده وانتباهه أكبر بكثير من نمط حياتهما الثري، أكتشف تشاك أنه بإنفاقه طاقة أقل في تحصيل المال وتخصيص طاقة أكثر قليلا في الاتجاه الصحيح فإن زوجته ستكون أكثر سعادة لقد أدرك انه كان يعمل ساعات طويلة آملا أن يجعلها سعيدة، وحين فهم كيف تقوم هي بتدوين النقاط كان قادرا أن يعود للبيت بثقة جديدة لأنه عرف كيف يجعلها سعيدة.

## الأشياء الصغيرة تحدث تأثيرا كبيرا

هناك طرق مختلفة يستطيع بها الرجل أن يسجل نقاطا مع شريكته من دون أن يكون عليه أن يفعل الكثير ويتطلب الأمر فقط مجرد إعادة توجيه الطاقة والرعاية الذي هو بالفعل يبذلها معظم الرجال يعرفون عن هذه الأشياء ولكن لا يهتمون بالقيام بها لأنهم لا يدركون مدى أهمية الشياء الصغيرة للمرأة يعتقد الرجل حقا أن الأشياء الصغيرة غير ذات دلالة عندما تقارن بالأشياء الكبيرة التي يقوم بها من أجلها.

ربما يستهل بعض الرجال العلاقة بالقيام بالأشياء الصغيرة ولكن بعد أن يقوموا بذلك مرة أو مرتين يتوقفون، وبتأثير شئ من قوة غامضة يبدأون بتركيز طاقاتهم على القيام بشئ واحد كبير لشريكاتهم وهم بعد ذلك يهملون القيام بالأشياء الصغيرة التي هي ضرورية لتشعر المرأة بأنها محبوبة ومدعومة.

والأسلوب الذي تدون به النساء النقاط فقط عملية تفضيلية ولكنه حاجة حقيقة تحتاج النساء في العلاقة إلى الكثير من تعبيرات الحب ليشعرن بأنهن محبوبات تعبير واحد أو أثنان عن الحب مهما كانت أهميته لن ولا يمكن أن يشبعها.

هذا الأمر يمكن أن يكون مستعصيا على فهم الرجل إحدى الطرق للنظر إلى هذا هو أن نتخيل أن للمرأة خزان حب يشبه خزان الوقود في السيارة وهو يحتاج إلى أن يعبأ مرة بعد مرة والقيام بفعل أشياء صغيرة (وتسجيل نقاط كثيرة) هو سر تعبئة خزان الحب لدى المرأة ، فالمرأة تشعر بأنها محبوبة عندما يكون خزان الحب لديها مملوءا وتكون عندها قادرة على الاستجابة بحب وثقة وتقبل وامتنان وإعجاب واستحسان وتشجيع أعظم الكثير من الأشياء الصغيرة ضروري لتعبئة الخزان.

فيما يلي قائمة مكونة من **101** اسلوب صغير يستطيع الرجل بواسطتها أن يحافظ على خزان حب شريكته مملوءا.

## 101 أسلوب لتسجيل النقاط مع المرأة

1. عند العودة إلى المترل حاول أن تجدها أولا قبل أي شئ وضمها.
2. أسألها أسئلة محددة عن يومها توحي بالوعي بما كانت تخطط للقيام به (على سبيل المثال كيف كان موعدك مع الطبيب؟)
3. تمرن على الانصات وطرح الأسئلة.
4. قاوم إغراء حل مشكلاتها –تعاطف معها بدلا من ذلك.
5. أعطها دون طلبها عشرين دقيقة انتباها هادئا (لا تقرأ الصحيفة أو تشتت انتباهك بأي شئ خلال هذا الوقت)
6. أحضر لها زهورا كمفاجأة وأيضا في المناسبات الخاصة.
7. خطط سلفا لموعد قبل عدة أيام بدلا من الانتظار لمساء يوم الجمعة ثم تسألها عما تريد فعله.
8. إذا كانت في العادة تعد العشاء أو كان الدور عليها ويبدو أنها متعبة قليلا أو أنها مشغولة حقا، أعرض عليها أن تقوم انت باعداد العشاء.
9. امتدح مظهرها.
10. صادق على مشاعرها عندما تكون متضايقة.
11. أعرض المساعدة عندما تكون متعبة.
12. عين وقتا إضافيا عندما تسافران من أجل أن لا تضطر للاستعجال.
13. عندما تتأخر اتصل بها وأخبرها.
14. عندما تطلب الدعم قل نعم أو لا من دون أن تجعلها تبدو مخطئة بطلبها.
15. كلما جرحت مشاعرها أبذل لها بعض التعاطف وقل لها "أنا آسف لأنك تشعرين بالجرح" أبق بعد ذلك صامتا، دعها تشعر بتفهمك لجرحها لا تقدم حلولا أو تفسيرات تبين أن جرحها ليس غلطتك.

16. كلما أحتجت إلى أن تنسحب دعها تعلم أنك ستعود أو أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في بعض الأشياء.
17. عندما تهدأ أو تعود تحدث عما كان يزعجك بأسلوب محترم من دون لوم حتى لا تتخيل هي الأسوء.
18. تقدم بعرض أن تشعل النار في الشتاء.
19. عندما تتحدث معك ضع الجريدة جانبا أو أطفئ جهاز التلفزيون أعطها كل انتباهك.
20. إذا كانت عادة تقوم بغسل الصحون أعرض أحيانا أن تقوم أنت بذلك خاصة إذا كانت متعبة في ذلك اليوم.
21. أنتبه عندما تكون منزعجة أو متعبة وأسألها ما الذي ينبغي عليها فعله بعد ذلك أعرض المساعدة في القيام ببعض الأشياء الت من واجبها القيام بها.
22. عندما تهم بالخروج أسألها إذا كان هناك أي شئ تريد منك أن تحضره من المتجر وتذكر أن تحضره.
23. أخبرها عندما تريد أن تغفو أو تخرج.
24. ضمها أربع مرات في اليوم.
25. أتصل بها من العمل وأسأل عن أحوالها أو شاركها في بعض الشياء المثيرة أو قل لها "أنا أحبك"
26. قل لها أنا أحبك على الأقل مرتين في اليوم.
27. رتب السرير ونظف غرفة النوم.
28. إذا كانت تغسل جواربك أقلب جواربك حتى لا يكون عليها أن تفعل ذلك.
29. أنتبه عندما يكون سطل الزبالة ممتلئا وأعرض أن تقوم أنت بإفراغه.
30. عندما تكون خارج المدينة اتصل بها واترك رقم هاتف يمكن لها أن تتصل بك عليه وأخبرها أنك وصلت بسلام.
31. قم بغسل سيارتها.
32. قم بغسل سيارتك ونظف داخلها قبل أن تخرج معها في موعد.
33. أغتسل قبل ممارسة الجنس معها وضع مادة عطرية غذا كانت تحب ذلك.
34. خذ جانبها إذا كانت متضايقة من أحد.
35. أعرض عليها أن تقوم بتدليك ظهرها أو رقبتها أو قدميها أو كل ذلك.
36. قم بتليلها وكن رقيقا أحيانا دون أن تكون لديك رغبة جنسية.
37. كن صبورا عندما تبوح بمشاعرها لا تنظر لساعتك.
38. لا تقم بتغيير القناة مستخدما جهاز التحكم عن بعد إذا كانت تشاهد التلفزيون معك.
39. أظهر رقتك في الأماكن العامة
40. عندما تمسكان بيد بعض لا تترك يدك تلين أو تترهل.

41. تعرف على مشروباتها المفضلة حتى يمكنك أن تعرض عليها الاختيارات مما تعرف أنت أنها تحبه.

42. أقترح مطاعم مختلفة للخروج غليها، ولا تضع الحمل عليها لتقرير أين تذهبان.

43. أحصل على تذاكر موسمية موسمية للمسرح أو فرق سيمفونية أو الأوبرا أو الباليه أو بعض الفرق الأخرى التي تحبها.

44. أختلق مناسبات تستطيعان فيها أن تتهندما.

45. كن متفهما عندما تتأخر هي أو تقرر أن تغير ملابسها.

46. كن منتبها لها أكثر من الآخرين في الآمكن العامة.

47. أجعلها أكثر أهمية أكثر من الأطفال وأجعل الأطفال يرونها تحوز على انتباهك أولا وقبل كل شئ.

48. اشتر لها هدايا صغيرة–مثل علبة شوكلا أو عطر.

49. أشتر لها فستانا (خذ صورة لشريكتك مع مقاسها للمتجر ودعهم يساعدونك على أختياره)

50. قم بالتقاط صور لها في المناسبات الخاصة.

51. قم بالفرار مع شريكتك إلى خلوة رومانسية قصيرة.

52. دعها ترى أنك تحمل صورة لها في محفظتك وجددها من وقت لآخر.

53. عندما تنزلان في فندق أجعلهم يجهزون الغرفة بشئ خاص مثل شراب تفاح منعش أو زهور.

54. أكتب ملاحظات أو ضع علامات للمناسبات الخاصة مثل يوم الزواج ويوم الميلاد.

55. أقترح أن تقوم انت بقيادة السيارة في الرجلات الطويلة.

56. قم بقيادة السيارة بتمهل وأمان واحترم تفضيلاتها إنها على كل حال تجلس في المقعد الأمامي لا حول لها ولا قوة.

57. لاحظ كيف تشعر وعلق على ذلك "يبدو أنك غير سعيدة اليوم" أو يبدو أنك متعبة" وبعد ذلك أسأل سؤالا مثل "كيف كان يومك؟"

58. عندما تأخذها أماكن خارج المترل قم بفحص الاتجاهات مسبقا حتى لا يكون عليها أن تشعر بأنها مسئولة عن تحديد الاتجاهات.

59. خذها للمنتزهات والحدائق العامة.

60. فاجئها بملحوظة حب أو شعر

61. عاملها كما كنت تعاملها في بداية العلاقة

62. أعرض عليها أن تقوم ببعض الإصلاحات في المترل قل"ما الذي يحتاج إلى إصلاح هذا؟ يتوفر لدي بعض الوقت الزائد" لا تضطلع بأكثر مما تستطيع.

63. أعرض عليها أن تقوم بسن السكاكين

64. قم بشراء نوع جيد من الصمغ القوي لإصلاح بعض الأشياء المكسورة.

65. أعرض عليها أن تقوم بتغيير المصابيح الكهربائية المحترقة بمجرد ان تحترق

66. عاونها في التخلص من المواد المخصصة لإعادة التصنيع
67. أقرأ بصوت عال أو قم بقطع الأجزاء التي يمكن أن تهمها في الصحيفة
68. دون بعناية وترتيب أي رسالة هاتفية تتلقاها أنت لها
69. حافظ على ارضية الحمام نظيفة وجففها بعد أن تستحم
70. أفتح لها الباب
71. اعرض عليها أن تحمل عنها المشتريات
72. أعرض عليها أن تحمل عنها الصناديق الثقيلة
73. في الرحلات تول أنت ترتيب الحقائب وكن مسئولا عن وضعها بالسيارة
74. غذا كانت تغسل الصحون أو كان الدور عليها أعرض عليها أن تقوم أنت بفرك وتنظيف القدور أو اي مهمة صعبة اخرى
75. قم بإعداد قائمة للإصلاحات واتركها في المطبخ عندما يكون لديك وقت فراغ قم بعمل شئ في تلك القائمة لا تجعلها تدوم طويلا.
76. عندما تقوم هي بإعداد وجبة أمتدح طبخها.
77. عندما تستمع لحديثها استعمل الاتصال بالعينين
78. المسها بيدك أحيانا عندما تتحدث غليها
79. أظهر اهتماما بما تفعل خلال النهار في الكتب التي تقرأ والأشخاص الذين تتواصل معهم
80. عندما تنصت غليها طمئنها بأنك مهتم عن طريق غصدار بعض الأصوات مثل "أهه، أوهوه، أوه، أمم، وهمم"
81. أسألها كيف تشعر
82. إذا كانت قد مرضت بأي حال أسأل عن آخر المعلومات وأسألها كيف هي أو كيف تشعر
83. إذا كانت متعبة أعرض عليها أن تصنع شاي
84. استعد للذهاب إلى النوم مع بعض وأدخلا في الفراش في نفس الوقت
85. قبلها وقل لها إلى اللقاء عندما تخرج
86. أضحك من نكاتها وفكاهتها
87. عبر لفظيا وقل شكرا عندما تصنع لك شيئا
88. لاحظ عندما تقوم بتسريح شعرها وقدم لها مديحا تطمينيا
89. تدبر وقتا خاصا تكونان فيه مع بعض بمفردكما
90. لا ترد على الهاتف في اللحظات الحميمة أو غذا كانت تبوح بمشاعر حساسة
91. أذهبا مع بعض في نزهة حتى لو كانت نزهة قصيرة
92. قم بتنظيم وإعداد نزهة(لا تنسى أن تحضر فراش للنزهة)
93. إذا كانت تتولى غشل الملابس أحضر الملابس للغسالات أو أقترح ان تتولى انت الغسيل
94. خذها في نزهة على الأقدام دون اصطحاب الأطفال

95. فاوض بطريقة تبين لها أنك تريد لها أن تحصل على ما هي تريد وأنت ايضا تحصل على ما تريده كن حنونا ولكن لا تكن شهيدا.
96. دعها تدرك انك تفتقدها عندما تكون بعيدا عنها
97. أحضر إلى المترل الفطيرة أو الحلوى التي تحب
98. إذا كانت تقوم عادة بشراء الأطعمة أقترح أن تقوم أنت بشرائها.
99. كل بهدوء في المناسبات الرومانسية حتى لا تمتلئ وتتعب لاحقا
100. أطلب منها أن تضيف أفكارها إلى هذه القائمة
101. قم بإنزال غطاء الحمام.

## سحر القيام باشياء صغيرة

إنه لسحر عندما يقوم الرجل بعمل الأشياء الصغيرة لأمرأته إنها تحافظ على خزان حبها مملوءا والنتيجة متعادلة وعندما تكون النتيجة متعادلة أو تقريبا كذلك تعرف المرأة أنها محبوبة وهذا يجعلها أكثر ثقة وحبا بالمقابل عندما تعرف المرأة بأنها محبوبة فإنها تستطيع أن تحب دون استياء، وعمل الأشياء الصغيرة للمرأة يشفي الرجل أيضا في الحقيقة تلك الأشياء الصغيرة ستفضي إلى شفاء استيائه وكذلك استيائها ويبدأ هو يشعر بأنه قوي وفعال لأنها تحصل على الرعاية التي تحتاج إليها ويكون كلاهما بعئذا مشبعا.

## ماذا يحتاج الرجل

تماما كما أن الرجال يحتاجون إلى أن يستمروا في عمل الأشياء الصغيرة للمرأة فهي تحتاج على وجه الخصوص إلى أنت تكون يقظة لتقدر الأشياء الصغيرة التي يقوم بها من أجلها، بابتسامة وشكر تستطيع أن تجعله يشعر بأنه قد سجل نقطة، والرجل يحتاج إلى هذا التقدير والتشجيع ليستمر في العطاء إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه قادر على أن يحدث تغييرا والرجال يتوقفون عن العطاء عندما يشعرون بأنهم عرضة للاستخفاف والمراة تحتاج إلى أن تجعله يعرف بأن ما يقوم به مقدر حق قدره.
هذا لا يعني أنه لا يحبها ولكنه أصبح أكثر تركيزا على الأشياء الكبيرة مرة أخرى، وبدلا من المشاجرة معه أو عقابه تستطيع هي تشجيع مشاركته الشخصية بطلب دعمه وبتقدير وتشجيع أكثر سيتعلم الرجل تريجيا قيمة الأشياء الصغيرة وكذلك الكبيرة وسيصبح هو أقل انسياقا ليكون ناجحا أكثر فأكثر ويبدأ يسترخي أكثر فأكثر ويقضي وقتا أطول مع زوجته وعائلته.

# إعادة توجيه الطاقة والانتباه

أتذكر عندما تعلمت لأول مرة أن أعيد توجيه طاقاتي للأشياء الصغيرة فعندما كنت أنا وبوني في بداية زواجنا كنت مدمنا على العمل بالإضافة إلى كتابة الكتب والتدريس في الندوات كانت لدي ممارسة إرشادية لمدة خمسين ساعة أسبوعيا في السنة الأولى من زواجنا جعلتني أدرك مرة بعد أخرى مدى حاجتها لوقت اكثر معي كانت تشاركني باستمرار شعروها بالهجر.

أحيانا كانت تشاركني مشاعرها في رسالة نحن نسمي هذه رسالة حب لقد كانت دائما تنتي بحب وتحتوي مشاعر غضب وحزن وخوف وأسى ، في الفصل **11** سنكتشف بعمق أكبر الأساليب وأهمية كتابة رسائل الحب تلك، لقد كتبت هي رسالة الحب هذه عن قضائي وقتا طويلا جدا في العمل.

عزيزي جون،

إنني أكتب لك هذه الرسالة لأشاركك مشاعري إنني لا أقصد أن أخبرك ماذا يجب عليك أن تفعل إنني فقط أريد أن تفهم مشاعري.

إنني غاضبة لأنك تقضي وقتا طويلا في العمل كما إنني غاضبة لأنك تعود إلى البيت ولم يعد يبقى لي شئ أنا أريد أن أقضي وقتا أكبر معك.

من المؤلم أن أشعر بأنك تهتم بزبائنك أكثر مني إنني اشعر بالحزن لأنك متعب للغاية إنني أفتقدك.

إنني اخشى أنك لا تريد أن تقضي وقتا معي إنني خائفة من أكون حملا آخر في حياتك إنني خائفة من أن أبدو كشئ مزعج إنني اخشى أن تكون مشاعري ليست مهمة عندك.

أنا آسفة إذا كان هذا ثقيل علي سمعك أنا أعرف أنك تقوم بأفضل ما تستطيع إنني أقدر جديتك في العمل.

أحبك بوني

بعد القراءة عن شعورها بالإهمال أدركت حقا أنني أعطي لزبائني أكثر مما أعطي لها إنني أبذل انتباهي غير المجزأ لزبائني ثم أعود إلى البيت منهوكا وأتجاهل زوجتي .

# عندما يفرط الرجل في العمل

لقد كنت أتجاهلها ليس لأنني لا أحبها أو لآ أهتم بها ولكن لأنه لم يكن يبقى لدي أي شئ أعطيه، لقد كنت أظن بسذاجة أنني أفعل افضل شئ بالعمل بجد لتقديم حياة أفضل (مالا أكثر) لها ولعائلتي وبمجرد أن أدركت كيف كانت تشعر وضعت خطة لحل هذه المشكلة في علاقاتنا.

بدلا من مقابلة ثمانية زبائن في اليوم أبتدأت أقابل سبعة تخيلت في ذهني أن زوجتي هي الزبون الثامن وفي كل ليلة كنت أعود مبكرا بقدر ساعة واحدة تخيلت في ذهني أن زوجتي أهم زبون عندي أبتدأت أعطيها ذلك

الانتباه الخالص وغير المشتت الذي أعطيه لزبون أبتدأت أقوم بأشياء صغيرة لها عند عودتي للبيت لقد كان نجاح الخطة فوريا لم تكن هي فقط أكثر سعادة بل كذلك كنت أنا.

وبالتدريج مع شعوري بأنني محبوب بسبب الأساليب التي أدعمها بها وعائلتنا أصبحت أقل انسياقا لأن أكـــون ناجحا عظيما أبتدأت أتمهل ولشدة دهشتي ليست فقط علاقاتي ولكن عملي أيضا أزدهر واصبحت أكثر نجاحا من دون أن يكون على أن أعمل بجهد كما كنت

لقد وجدت أنني عندما كنت أنجح في البيت فإن ذلك ينعكس على عملي لقد أدركت أن النجاح في العمل لم يتحقق عن طريق العمل الجاد وحده، لقد كان معتمدا على أيضا على قدرتي على بث الثقة في الآخرين وعندما شعرت بأنني محبوب من قبل عائلتي لم أكن أشعر بثقة أكبر فقط، ولكن الآخرين أيضا وثقوا بي وقدروني أكثر.

## كيف تستطيع المرأة المساعدة

إن دعم بوني كان له أثر كبير في هذا التغيير فبالإضافة إلى مشاركتها مشاعرها الصادقة الودية كانت هي ايضا مثابرة في طلبها أن أقوم بأشياء من أجلها وبعدئذا تعطيني الكثير من التقدير عندما كنت أقوم بذلك وبالتدريج أبتدأت أدرك كم هو جميل أن تكون محبوبا من أجل القيام بأشياء صغيرة لقد أسترحت من الشعور بأنني يجـــب أن أقوم بأشياء عظيمة كي أكون محبوبا لقد كان ذلك فتحا

## عندما تعطي المرأة نقاطا

تمتلك النساء قدرة خاصة على أن تكون ممتنة للشياء الصغيرة في الحياة بقدر امتنالها للشياء الكبيرة هذه نعمـــة على الرجال فمعظم الرجال يكافحون من أجل نجاح أعظم وأعظم لأنهم يعتقدون أن ذلك يجعلهم أهلا للحب غنهم في أعماقهم يتوقون إلى الحب والإعجاب من قبل الآخرين لكنهم لا يعرفون بانهم يستطيعون أن يجتـــذبوا ذلك الحب والإعجاب من قبل الآخرين لكنهم لا يعرفون بانهم يستطيعون أن يجتذبوا ذلك الحب وإإعجاب من دون أن يكون عليهم أن يكونوا ناجحين عظماء والمرأة لديها من القدرة على شفاء الرجل من هذا الإدمـــان للنجاح بتقدير الأشياء الصغيرة التي يقوم بها ولكنها ربما لا تعبر عن التقدير إذا لم تكن تفهم مدى أهميته بالنسبة للرجل وربما تدع استياءها يقف عائقا.

## الشفاء من أنفلونزا الاستياء

تقدر النساء الشياء الصغيرة فطريا، والاستثناءات الوحيدة تكون عندما لا تدرك المرأة حاجة الرجل إلى سماع تقديرها أو حين تشعر أن النتيجة متعادلة حين تشعر المرأة بانها غير محبوبة ومهملة يكون من الصعب عليها أن تقدر بصورة آلية ما يقوم به الرجل من أجلها تشعر هي بالاستياء لأنها أعطت أكثر بكثير مما أعطى هذا الاستياء يكبح قدرتها على تقدير الأشياء الصغيرة.

الاستياء مثل الاصابة بالأنفلونزا أو البرد غير صحي عندما تكون المرأة مريضة بالاستياء تميل إلى إنكار ما يقوم به الرجل من أجلها لأنها بحسب الطريقة التي تدون بها المرأة النتيجة يكون قد أعطت أكثر بكثير.

وعندما تكون النتيجة أربعين مقابل عشرة لصالح المرأة ربما تبدأ تشعر باستياء شديد شئ ما يحدث للمرأة عندما تشعر بأنها تعطي أكثر مما تحصل عليه بطريقة لا واعية بدرجة كبيرة تقوم بطرح نقاطه العشر من نتيجتها الأربعين وتستخلص أن نتيجة علاقتها مقابل صفر، إن لهذا معنى من الناحية الرياضية ولكنه لا ينفع.

عندما تطرح نتيجتها ينتهي بصفر، وهو ليس صفرا إنه لم يعط صفرا لقد أعطى عشرة وعندما يعود إلى البيت يكون هناك برود في عينيها أو في صوتها يقول بأنه صفر، إنها تنكر الذي قام به وتكون ردة فعلها نحوه وكأنه أعطي لا شئ – لكنه أعطي عشرة–

والسبب الذي يجعل المرأة تميل إلى تخفيض نقاط الرجل بهذه الطريقة هو أنها لا تشعر بأنها غير محبوبة النتيجة غير المتعادلة تجعلها تشعر بأنها غير مهمة وحين تشعر بأنها غير محبوبة تجد أن من الصعب جدا أن تقدر حتى النقاط العشر التي يدعيها بحق بالطبع هذا ليس عدلا ولكن هذا يحدث.

والذي يحدث عادة في العلاقة عند هذه النقطة هو أن الرجل يشعر بعدم التقدير ويفقد الحافز إلى أن يقدم أكثر، إنه يصاب بأنفلونزا الاستياء وتستمر هي من ثم في الشعور باستياء أكثر وتسوء الحالة أكثر وأكثر وتتدهور إصابتها بأنفلونزا الاستياء.

## ماذا يمكن لها أن تفعل

الطريق إلى حل هذه المشكلة هو فهمها بشفقة من الطرفين إنه يحتاج إلى أن يقدر حق قدره بينما تحتاج هي إلى أن تشعر بأنها مدعومة وإلا فإن حالتها المرضية ستزداد سوءا.

والحل لهذا الاستياء هو أن تقبل هي المسئولية إنها تحتاج إلى أن تقبل المسئولية لأنها ساهمت في مشكلتها عن طريق بذل الكثير والسماح للنتيجة بأن تصبح غير متعادلة إنها تحتاج إلى أن تعالج نفسها وكأنها مصابة بأنفلونزا أو برد وأن تأخذ راحة من البذل الكثير، إنها تحتاج إلى أن تدلل نفسها وتسمح لشريكها بأن يعتني بها أكثر.

عندما تشعر المرأة بالاستياء فلن تعطي عادة شريكها الفرصة ليكون تدعيميا أو إذا هو حاول فستنك قيمة ما قد فعله وتعطيه صفرا آخر إنها تغلق الباب في وجه دعمه وبقبولها المسئولية في بذل الكثير تستطيع أن تتوقف عن لومه وتبدأ باستخدام بطاقة تسجيل جديدة تستطيع هي أن تعطيه فرصة أخرى وتقوم بفهمها الجديد بتحسين الحالة.

## ماذا يمكن أن يفعل

عندما يشعر الرجل بأنه غير مقدر يتوقف عن بذل الدعم والأسلوب الذي يمكن له بواسطته أن يتعامل بمسئولية مع الحالة هو أن يدرك أنه من الصعب عليها أن تعطي نقاط مقابل دعمه وتقدره بينما هي مريضة بالاستياء.
وهو يستطيع أن يحرر استيائه بإدراكه أنها تحتاج إلى أن تتلقى لبعض الوقت قبل أن تستطيع البذل، يستطيع هو أن يتذكر هذا حين يعطي بلطف حبه وحنانه بعمل الأشياء الصغيرة، كما أن عليه أن لا يتوقع منها قبل فترة من الزمن أن تكون ممتنة له كما يستحق ويحتاج ولعل مما يفيد أن يتحمل مسئولية إصابتها بالأنفلونزا لأنه أهمل القيام بالشياء الصغيرة التي تحتاج إليها.
بهذه البصيرة يستطيع أن يعطي من دون أن يتوقع الكثير بالمقابل حتى تشفى من الأنفلونزا ومعرفته بأنه يستطيع أن يحل هذه المشكلة سيساعده على تحرير استيائه كذلك، وإذا استمر في العطاء وركزت هي على أخذ راحة من العطاء وركزت على تلقي دعمه وحبه بحب يمكن أن يعود التوازن بسرعة.

## لماذا يعطي الرجل أقل

نادرا ما يقصد الرجل أن يأخذ أكثر ويعطي أقل، ومع ذلك فالرجال مشهورون بإعطاء القليل في العلاقات ربما تكون قد جربت ذلك في علاقاتك والنساء عادة يشتكون من أن شريكهن الذكري يبتدئ العلاقة أكثر حبا وبعدئذا يصبح بالتدريج سلبيا.
والرجال أيضا يشعرون بأنهم لا يعاملون بعدل، فالنساء يكن في البداية مقدرات ولطيفات جدا وبعدئذا يصبحن مستاءات كثيرات المطالب هذا الأمر الغامض يمكن فهمه عندما تدرك كيف يدون الرجال والنساء النتيجة بطرق مختلفة.

- **هناك خمسة أسباب رئيسية تجعل الرجال يتوقفون عن العطاء وهي:**

## 1. أهل المريخ يعطون قيمة مثالية للعدالة

يركز كل طاقاته على مشروع في العمل ويظن أنه قد أحرز خمسين نقطة ثم يعود إلى البيت ويستريح منتظرا زوجته أن تحرز نقاطها الخمسين إنه لا يعرف أن بحسب خبرتها قد سجل نقطة واحدة ويتوقف هو عن العطاء لأنه يعتقد أنه قد أعطى الكثير، في ذهنه أن هذا هو العدل والشئ اللطيف الذي يجب فعله ثم ينيح لها فرصة لتعطي ما قيمته خمسين نقطة من الدعم لتعادل النتيجة، إنه لا يدرك أن عمله الجاد في المكتب قد أحرز نقطة واحدة فقط، ونموذجه في العدل يمكن أن ينجح فقط عندما يدرك ويحترم كيف تعطي النساء نقطة واحدة لكل هدية حب، الاستبصار الأول له تطبيقات عملية للرجال والنساء هي :

| بالنسبة للرجال : | بالنسبة للنساء: |
|---|---|
| **تذكر أنه بالنسبة للنساء الأشياء الكبيرة والصغيرة تساوي نقطة واحدة كل هدايا الحب متساوية القيمة ومطلوبة بنفس الدرجة –كبيرها وصغيرها– لتلافي خلق استياء تمرن على القيام ببعض الأشياء الصغيرة والتي لها أثر عظيم لا تتوقع أن تكون المرأة راضية حتى تحصل على الكثير من التعبيرات الصغيرة عن الحب وكذلك الكبيرة.** | **تذكري أن الرجال من المريخ إنهم غير محفزين آليا للقيام بالأشياء الصغيرة إنهم يعطون أقل ليس لأنهم لا يحبونك ولكن لأنهم يعتقدون أنهم قد أعطو حصتهم حاولي أن لا تأخذي هذا الأمر بشكل شخصي بدلا من ذلك شجعي دعمهم باستمرار بمطالبتهم بالمزيد لا تنتظري حتى تكوني في حاجة ماسة لدعمه أو حتى تصبح النتيجة غير متعادلة بدرجة كبيرة حتى تسألي لا تطلبي دعمه ثقي بأنه يريد أن يدعمك حتى ولو كان يحتاج إلى القليل من التشجيع.** |

## 2. الزهريات يعطين قيمة مثالية للحب غير المشروط:

المرأة تعطي بقدر ما تستطيع وتنتبه بأنها تتلقى أقل فقط عندما تكون خاوية ومستهلكة لا يبدأن تدوين النتيجة كما يفعل الرجال النساء يعطين بسخاء ويفترضن أن الرجال . وكما رأينا الرجال ليسو كذلك الرجال يعطي بسخاء حتى تصير النتيجة كما يدركها هو غير متعادلة ومن ثم يتوقف عن العطاء الرجل عادجة يعطي الكثير ثم يستريح ليتلقى الذي بذله. عندما تكون المرأة سعيدة بالبذ1ل للرجل يفترض هو فطريا بأنها تدون النتيجة وبأنه لا بد أن لديه نقاطا أكثر وآخر شئ يقفكر فيه هو أنه قد أعطى أقل ومن موقع أفضليته لن يستمر أبدا في البذل إذا أصبحت النتيجة غير متعادلة في صالحه. وهو يعرف أنه إذا كان مطلوب منه أن يعطي أكثر بينما هو يشعر بأنه قد أعطى كمية أكبر، فإنه بالتأكيد لن يبتسم الرجل حين يعطي أحتفظي بهذا في عقلك، عندما تستمر المرأة في البذل بسخاء بابتسامة على وجهها يفترض الرجل أن النتيجة لا بد أن تكون بطريقة ما متعادلة إنه لا يدرك ان الزهريات

يمتلكن قدرة خارقة على البذل بسعادة حتى تكون النتيجة تقريبا ثلاثين لصفر، هذه الاستبصارات لها ايضا تطبيقات عملية للرجال والنساء.

| بالنسبة للرجال : | بالنسبة للنساء: |
| --- | --- |
| **تذكر أنه عندما تعطي المرأة بابتسامة على وجهها فإن هذا لا يعني بالضرورة** | **تذكري أنك عندما تعطين بسخاء للرجل فإنه يتلقى إشارة بأن النتيجة متعادلة إذا كنت تريدين تحفيزه لأن يبذل أكثر عندها توقفي بلطف وكياسة عن العطاء إعطه فرصة لعمل أشياء صغيرة لك شجعيه بسؤاله الدعم في الأشياء الصغيرة ومن ثم قدري له ذلك.** |

## 3. أهل المريخ يعطون عندما يطلب منهم ذلك:

**أهل المريخ يفتخرون بأنهم مكتفون ذاتيا إنهم لا يطلبون المساعدة إلا إذا أحتاجوا إليها حقا من غير المقبول على سطح المريخ أن تعرض المساعدة إلا إذا طلبت أولا. على العكس تقريبا الزهريات لا ينتظرن ليعرضن دعمهن عندما يحببن شخصا ما فإنهن يعطين بأي طريقة يستطعن بها إنهن لا ينتظرن أن يسألن ولكما أحببن شخصا ما أكثر كلما أعطين أكثر. فعندما لا يعرض الرجل دعمه تفترض المرأة خطأ أنه لا يحبها ربما تختبر هي حبه بعدم طلب دعمه بالتحديد والانتظار حتى يقوم هو بتقديمه وعندما لا يعرض دعمه تستاء منه إنها لا تدرك أنه ينتظر أن يطلب منه ذلك.**

**وكما رأينا الاحتفاظ بالنتيجة متعادلة مهم بالنسبة إلى الرجل عندما يشعر الرجل بأنه قد بذل أكثر في العلاقة، فسيبدأ فطريا في المطالبة بدعم أكبر إنه يشعر طبيعيا بأنه مخول أكثر ليتلقى ويبدأ في المطالبة بالمزيد ومن ناحية أخرى عندما يعطي الرجل أقل في علاقة فإن آخر ما يقوم به هو أن يطلب المزيد إنه فطريا لن يطلب الدعم ولكنه يبحث عن طرق ممكنة بواسطتها أن يعطي مزيدا من الدعم.**

**وعندما لا تطلب المرأة الدعم يفترض الرجل خطأ أن النتيجة لا بد أن تكون متعادلة أو أنه لا بد يعطي أكثر إنه لا يدري أنها تنتظر منه أن يعرض دعمه.**

**ولهذا الاستبصار الثالث تطبيقا عمليا لكل من الرجال والنساء.**

| بالنسبة للرجال : | بالنسبة للنساء: |
|---|---|
| تذكر أن المرأة فطريا لا تطلب الدعم عندما تحتاج إليه بدلا من ذلك تتوقع هي منك أن تعرضه إذا كنت تحبها تدرب على أن تعرض الدعم عليها في الأشياء الصغيرة. | تذكري أن الرجل يبحث عن إشارات تخبره متى وكيف يعطي أكثر، أنه ينتظر أن يسأل ويبدو أنه يحصل على التغذية الراجعة الضرورية فقط عندما تطلب المرأة المزيد بالإضافة إلى ذلك عندما تطلب، فإنه يعرف ماذا يعطي الكثير من الرجال لا يعرفون ماذا يفعلون حتى لو أحس الرجل بأنه يعطي أقل إذا لم تطلب المرأة الدعم بالتحديد في الأشياء الصغيرة فربما يبذل الكثير من طاقاته في الأشياء الكبيرة مثل العمل معتقدا أن نجاحا أعظم أو مالا أكثر سينفع. |

## 4. الزهريات يقلن نعم حتى عندما تكون النتيجة غير متعادلة:

لا يدرك الرجال أنه عندما يطلبون الدعم فإن المرأة ستقول نعم حتى ولو أن النتيجة غير متعادلة فإذا كن قـــادرات على دعم رجلهن فسيفعلن إن مفهوم تدوين النتائج ليس في أذهانهن يجب أن يكون الرجال حذرين من المطالبـــة بالكثير إذا شعرت المرأة بأنها تعطي أكثر مما تتلقى بعد فترة ستستاء لكونك لا تعرض أن تدعمها أكثر، يفتـــرض الرجال خطأ أنها ما دامت تقول نعم لحاجاته ومطالبه فإنها تتلقى بالتساوي ما تريده إنه يفترض خطأ أن النتيجـــة متعادلة بينما هي ليست كذلك.

**اتذكر أصطحابي لزوجتي للسينما تقريبا مرة في الأسبوع في السنتين الأوليين من زواجنا في أحد الأيام أصبحت غاضبة جدا مني وقالت "نحن دائما نفعل ما تريد أنت فعله، أنت لا تفعل ما أريد أنا فعله"**
**لقد كنت حقا مذهولا لقد ظننت أنها ما دامت قد قالت نعم واستمرت تقول نعم فإنها سعيدة بالوضع بـــنفس الدرجة لقد ظننت أنها تحب الأفلام بقدر ما كنت أحبها.**
**أحيانا كانت تقترح على أن الأوبرا تقدم عروضها في المدينة أو أنها ترغب في الذهاب إلى السيمفونية وعنـــدما نمر بمسرح محلي فغنها يمكن أن تطلق تعليقا مثل "يبدو أن هذا مسل دعنا نشاهد المسرحية" ولكـــن في نهايـــة الأسبوع يمكن أن أقول " دعينا نذهب إلى السينما إن لديهم استعراض رائع" ويمكن أن تقول بسعادة "حسنا" وبطريقة خاطئة استقبلت غشاراتها بأنها كانت سعيدة مثلي بالذهاب إلى السينما والحقيقة أنها كانـــت ســـعيدة لكونها معي والفيلم كان جيدا ولكن الذي كانت تريده هو الذهاب إلى البرامج الثقافية المحلية، هذا ما جعلـــها تستمر في ذكرها لي ولكن لأنها استمرت في قول نعم للأفلام لم يكن لدي فكرة بأنها تضحي برغباتها لـــتجعلني سعيدا هذا الاستبصار له تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء.**

| بالنسبة للرجال : | بالنسبة للنساء: |
| --- | --- |
| **تذكر أنها غذا قالت نعم لمطالبك فإن ذلك لا يعني أن النتيجة متعادلة يمكن أن تكون عشرين لصفر في عقلها وهي تستمر بسعادة وتقول "بالتأكيد سأحضر ملابسك من المغسلة أو حسنا سأقوم بتلك المكالمة من أجلك"** <br> **إن الموافقة والقيام بما تريد أنت لا يعني أن ذلك ما تريده هي اسألها عما تريد القيام به أجمع معلومات عما هي تحب، ومن ثم أعرض عليها أن تصطحبها إلى تلك الأماكن.** | **تذكري أنك إذا قلت نعم مباشرة لمطالب الرجل فإنه سيفكر بأنه قد أعطى أكثر أو أن النتيجة على الأقل متعادلة فإذا كنت تعطين أكثر وتتلقين أقل توقفي عن قول نعم لمطالبه بدلا من ذلك بأسلوب لطيف أبدئي بمطالبته بفعل المزيد من أجلك.** |

## 5. أهل المريخ يعطون نقاطا جزائية:

لا تدرك النساء أن الرجال يعطون نقاطا جزائية عندما يشعرون بأنهم غير محبوبين وغير مدعومين فعندما يكون رد فعل المرأة نحو الرجل بأسلوب تشككي ورافض وغير استحساني وغير تقديري فإنه يعطي نقاطا بالسالب أو نقاطا جزائية.، على سبيل المثال إذا شعر رجل بجرح أو شعر أنه غير محبوب لأن زوجته فشلت في تقدير شئ ما قام به فإنه يشعر بأنه من المبرر أن يخصم النقاط التي كانت ربحتها فإذا كانت قد أعطت عشرة ربما يكون رد فعله نحوها سلب نقاطها العشر حين يشعر بأنه مجروح من قبلها وغذا كان مجروحا أكثر ربما يعطيها حتى عشرين نقطة بالسالب ونتيجة لذلك فإنها مدينة له بعشر نقاط بينما كان لديها من قبل عشر نقاط، هذا مربك للمرأة ربما تكون قد أعطت ما يساوي ثلاثين نقطة وفي لحظة غضب واحدة يسلبها ذلك وهو يشعر في ذهنه بأنه من المسوغ ألا يعطيها أي شئ لأنها مدينة له إنه يظن ذلك عدلا ربما يكون هذا عدلا رياضيا ولكنه في الواقع ليس عدلا.

**إن النقاط الجزائية مدمرة للعلاقات إنها تجعل المرأة تشعر بأنها غير مقدرة حق قدرها وأن الرجل أقل عطاء وغذا أنكر الرجل في ذهنه كل الدعم الودي الذي بذلته عندما تعبر عن بعض السلبيات وهذا محتم أن يحدث أحيانا فإنه حينئذا يفقد حافزه إلى البذل، إنه يصبح سلبيا هذا الاستبصار الخامس له تطبيقات لكل من الرجال والنساء**

| بالنسبة للرجال : | بالنسبة للنساء: |
| --- | --- |
| تذكر أن النقاط الجزائية غـير عادلـة ولا تفيـد في اللحظات التي تشعر فيها بعدم الحب، أو الجـرح أو الألم أغفر لها وتذكر كل جميل كانت قد أعطته بـدلا من مجازاتها بإنكار كل ما فعلت وبدلا مـن عقابهـا أطلب منها الدعم الذي تريد وستعطيه لـك دعهـا تعرف بطريقة محترمة كيف جرحتك دعهـا تعـرف كيف جرحتك، ومن ثم أعطها فرصة لتعتذر العقـاب لا ينفع أستشعر أنك أفضل حالا بإعطائها الفرصـة لتبذل لك ما تحتاج إليه أنت تذكر أنها زهرية –إنها لا تعرف ما تحتاج إليه أنت أو كيف جرحتك. | تذكري أن الرجل لديه ميل إلى إعطاء نقاط جزائيـة وهناك طريقتان لحماية نفسك من هذا الأذى:<br>هي أن تعرفي أنه مخطئ في سلب نقاطك دعيه يعـرف بطريقة محترمة كيـف تـشعرين في لفـصل التـالي ستكتشفين أساليب التعبير عـن المـشاعر الـسلبية والصعبةز<br>هي أن تعرفي أنه يسلب النقاط عندما يشعر بأنه غـير محبوب ومجروح وأنه يعيدها مباشرة حيني يشعر بأنـه محبوب ومدعوم وكلما شعر بأنه محبوب أكثر فـأكثر للأشياء الصغيرة التي يقوم بها فإنه بالتدريج سـعطي نقاطا جزائية أقل وأقل، حاولي أن تفهمي الأسـاليب المختلفة التي يحتاج بها الحب حتى لا يتأذى كثيرا.<br>عندما تكونين قادرة على التعرف على الكيفية الـتي جرح بها دعيه يعرف بأنك آسفة والأكثر أهمية أعطه بعد ذلك الحب الذي لم يحصل عليه، غذا كان يشعر بأنه غير مقدر أعطه التقدير الذي يحتاج إليه إذا كان يشعر بالرفض أو التلاعب به أعطه التقبل الذي يحتاج إليه إذا كان يشعر بأنه غير موثوق به أعطه الثقة التي يحتاج إليها ويستحقها ، إذا كان يشعر بأنه مستهجن أعطه الاستحسان الذي يحتاج إليه ويستحقه ، عندما يشعر الرجل بأنه غير محبوب فسيتوقف عن إعطـاء النقاط الجزائية.<br>الجزء الأصعب في العملية السابقة هو التعرف علـى سبب جرحه عندما ينسحب الرجل إلى كهفه فإنه في الغالب لا يعرف ما سبب جرحه، حين يعود فإنه عادة لا يتكلم عن ذلك كيف للمرأة أن تعرف حقا مالذي جرح مشاعره؟ إن قراءة هذا الكتاب وإدراك كيـف أن الرجال يحتاجون إلى الحب بطريقة مختلفـة يعتـبر بداية جيدة وتعطيك ميزة لم تكن متوفرة للنساء مـن قبل. |

الآسلوب الآخر الذي تستطيع به المرأة أن تعلم ماذا حدث يكون عن طريق الاتصال كما أشرت سابقا كلمـــا كانت المرأة قادرة أكثر على أن تنفتح وتبوح بمشاعرها بطريقة محترمة كلما كان الرجل قادرا على أن يتعلم أن ينفتح وأن يبوح بجرحه وألمه.

## كيف يمنح الرجال النقاط

يعطي الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء في كل مرة تقدر المرأة ما يقوم به الرجل من أجلها يشعر هـــو بالحب ويعطيها نقطة بالمقابل وللمحافظة على النتيجة متعادلة في العلاقة، فإن الرجل حقيقة لا يطلب أي شـــئ سوى الحب والنساء لا يدركن قوة حبهن وفي أوقات كثيرة يحاولن من دون ضرورة أن ينلن حـــب الرجـــل بتقديم أشياء إضافية له أكثر مما يردن أن يفعلن.

وعندما تقدر المرأة ما يفعل الرجل من أجلها فإنه يحصل على الكثير من الحب الذي يحتاج إليه تذكري الرجال يحتاجون بصورة أولية إلى التقدير ومن المؤكد أن الرجل ايضا يطلب مساواة في المشاركة من قبل المرأة في القيام بالوجبات المترلية في الحياة اليومية ولكن إذا لم يكن مقدرا حق قدره فإن مساهمتها لا معنى لها تقريبا وغير مهمة تماما بالنسبة إليه.

بطريقة مشابهة لا تستطيع المرأة أن تقدر الشياء الكبيرة التي يقوم بها الرجل من أجلها إلا إذا كان يقوم بالكثير من الأشياء الصغيرة فالقيام بالأشياء الصغيرة يشبع حاجتها الأولية إلى أن تشعر بأنها تلقى الرعايـــة والـــتفهم والاحترام.

ورد الفعل الودي الذي تقوم به المرأة نحو الرجل وتصرفه يعتبر مصدرا رئيسيا للحب بالنسبة للرجل فهو لديه خزان حب أيضا ولكن ليس من الضروري ملئه بما تقوم به من أجله، فهو بدلا من ذلك يمتلئ بكيفية رد فعلها أو كيفية شعورها نحوه.

عندما تقوم المرأة بإعداد وجبة للرجل فهو يعطيها نقطة واحدة أو عش نقاط أعتمادا على كيفية شعورها نحوه، فإذا كانت مستاءة سرا من الرجل فالوجبة التي تقوم بطبخها له ستغني القليل بالنسبة إليه، وهو ربما يعطي نقاطا بالسالب لأنها كانت مستاءة منه وسر غشباع الرجل يكمن في تعلم التعبير عن الحب من خلال مشاعرك وليس بالضرورة من خلال أفعالك.

بلغة فلسفية عندما تشعر المرأة بالحب فسيعبر سلوكها آليا عن ذلك الحب وعندما يعبر الرجـــل عـــن نفـــسه بأسلوب ودي فستتبع مشاعره ذلك آليا ويصبح أكثر حبا.

حتى لو أن الرجل يشعر بحبه للمراة فإنه لا يزال يستطيع أن يقرر القيام بشئ ودي لها فإذا تلقـــت وقـــدرت عرضه عندها سيبدأ يشعر بحبه لها مرة أخرى "الفعل" أسلوب ممتاز يشحن مضخة الحب عند الرجل.

ولكن النساء مختلفات جدا فالمرأة لا تشعر عادة بأنها محبوبة غذا كانت لا تلقى الرعاية، أو التفهم أو الاحترام. واتخاذ القرار لليام بشئ ما أكثر لشريكها لن يساعدها لتشعر بأنها أكثر حبا، بدلا من ذلك ربمـــا يـــؤدي إلى

إشعال استيائها وعندما لا تشعر المرأة بمشاعرها اللطيفة فإنها تحتاج إلى أن تركز طاقاتها مباشرة على علاج مشاعرها السلبية وبالتأكيد ليس على القيام بالمزيد.

يحتاج الرجل إلى أن يحدد أولويات"سلوكيات الحب" لأن هذا سيضمن أن حاجات الحب لدى شريكته قد أشبعت، هذا سيفتح قلبها وسيفتح أيضا قلبه لشعور أكبر بالحب، وقلب الرجل ينفتح بمجرد ما ينجح في إرضاء المرأة.

والمرأة تحتاج إلى أن تحدد أولويات"أتجاهات ومشاعر الحب" التي ستضمن أن حاجات الحب لدى شريكها مشبعة وبمجرد أن تتمكن المرأة من التعبير عن اتجاهات ومشاعر حب نحو الرجل فسيشعر بأنه محفز لأن يبذل أكثر، وقلب المرأة ينفتح أكثر، عندما تكون قادرة على الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

النساء أحيانا لا يعين متى يحتاج الرجل إلى الحب حقا، في مثل هذه الأوقات تسطيع المرأة أن تحرز عشرين أو ثلاثين نقطة هذه بعض الأمثلة

## كيف تسجل النساء نقاطا كبيرة مع الرجال

| ماذا يحدث | النقاط التي يمنحها |
|---|---|
| يرتكب خطأ ولا تقول لقد اخبرتك بذلك أو تقدم نصحا | 20–10 |
| يتسبب في خيبة أملها ولا تقوم بمعاقبته | 20–10 |
| يضل الطريق وهو يقود السيارة ولا تقوم بالتهويل مما حدث | 20– 10 |
| يضل الطريق وتنظر إلى الجانب الإيجابي في الحادثة وتقول ما كان بإمكاننا أن نشاهد منظر | 30 – 20 |
| ينسى ان يحضر شيئا ما وتقول"لا باس هل تحضره في المرة القادمة" | 20 – 10 |
| ينسى أن يحضر شيئا ما للمرة الثانية وتقول بصبر وتحمل مفعم بالثقة" لا بأس هل ستحضره؟" | 30– 20 |
| عندما تجرحه وتفهم ألمه تعتذر وتعطيه الحب الذي يحتاج غليه | 40 – 10 |
| تطلب دعمه ويقول لا ، ولا تتألم لرفضه ولكن تثق بأنه سيفعل لو كان قادرا فهي لا ترفضه ولا تستهجنه. | 20 – 10 |
| مرة اخرى تطلب دعمه ويقول مرة أخرى لا ، ولا تعتبره مخطئا ولكن تقبل إمكانيته في ذلك الوقت. | 30 – 20 |
| تطلب دعمه دون أن تكون ملحة عندما يفترض أن النتيجة متعادلة | 5 – 1 |
| تطلب دعما دون أن تكون ملحة عندما تكون متضايقة أو عندما يعرف بأنها قد أعطت أكثر | 30– 10 |

| | |
|---|---|
| عندما ينسحب لا تجعله يشعر بالذنب | 20 – 10 |
| عندما يعود من كهفه ترحب به ولا تعاقبه أو ترفضه | 20 – 10 |
| عندما يعتذر عن خطأ وتتلقى ذلك بحب وتقبل وغفران كلما كان الخطأ الذي أرتكبه أكبر كانت النقاط التي يعطيها أكثر | 50 – 10 |
| عندما يطلب منها أن تقوم بعمل شئ ما وتقول من دون أن تقدم قائمة بالأسباب التي تجعلها لا تستطيع القيام بذلك | 10 – 1 |
| عندما يطلب منها أن تفعل شيئا ما وتقول نعم وتبقى في مزاج جيد | 10 – 1 |
| عندما يريد أن يتصالح معها بعد مخاصمة ويبدأ بعمل أشياء صغيرة من أجلها وتبدأ بتقديره مرة أخرى | 30 – 10 |
| تكون سعيدة لرؤيته حين يعود إلى البيت | 20 – 10 |
| تشعر بعدم التأييد وبدلا من التعبير عن ذلك تذهب إلى غرفة أخرى وتركز نفسها فيما بينها وبين نفسها ثم تعود بقلب أكثر أتزانا وحبا | 20 – 10 |
| تتغاضى في المناسبات الخاصة عن أخطائه التي يمكن عادة أن تضايقها | 40 – 20 |
| تستمتع حقا بالجنس معه | 40 – 10 |
| ينسى أين يضع مفاتيحه ولا تنظر وكأنه شخص غير مسئول | 20 – 10 |
| تكون لبقة أو لطيفة في التعبير عن كرهها أو خيبة املها من مطعم أو فيلم عندما تخرج معه في موعد | 20 – 10 |
| لا تقدم نصحا عندما يقود السيارة أو يحاول إيقافها ثم تشعره بالامتنان حين الوصول | 20 – 10 |
| تطلب دعمه بدلا من التركيز على الأخطاء التي أرتكبها | 20 10 |
| تبوح بمشاعرها السلبية بأسلوب متزن من دون لوم أو من دون أن تكون مستهجنة | 40 – 10 |

## متى تستطيع النساء تسجيل نقاط كبيرة مع الرجال

كل مثال من الأمثلة السابقة يبين كيف يدون الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء ولكن المرأة ليست مطالبة بكل ما سبق هذه القائمة توضح تلك الأوقات التي يكون فيها الرجل في غاية الحساسية فإذا استطاعت أن تكون تدعيمية في إعطائه ما يحتاج إليه فسيكون كريما للغاية في منح النقاط.

كما أشرت في الفصل **7**، فإن قدرة المرأة على بذل الحب في الأوقات الصعبة تتفاوت مثل الموجة عندما تكون قدرة المرأة على بذل الحب في إزدياد (خلال الحركة الصاعدة لموجتها ) يكون هو في الوقت الذي تستطيع فيه أن تسجل عدة نقتاط إذافية ويجب أن لا تتوقع من نفسها أن تكون بذلك القدر من الحب في أوقات أخرى.
ومثلما أن قدرة المرأة على بذل الحب تتفاوت فحاجة الرجل إلى الحب تتفاوت في كل واحد من الأمثلة السابقة لا يوجد مقدار محدد من النقاط التي يمنحها الرجل بدلا من ذلك هناك مدى تقريبي عندما تكون حاجته غلـــى حبها اعظم فهو يميل إلى إعطائها نقاطا أكثر.
على سبيل المثال غذا كان قد أرتكب خطأ وهو يشعر بالاحراج او الأسى أو الخجل فهو عنئذا بحاجـــة أكـــبر لحبها وهو بالتالي يعطي نقاطا أكثر غذا كانت استجابتها تدعيمية وكلما كان الخطأ أكبر كلما كانت النقـــاط التي يعطيها لها مقابل حبها أكثر، وإذا لم يتلقى حبها فهو يميل إلى منحها نقاطا جزائية بحسب مقدار حاجتها إلى حبها وإذا شعر بأنه مرفوض نتيجة لغلطة كبرى فربما يعطيها الكثير من النقاط الجزائية.

## مالذي يجعل الرجال دفاعيين

ربما يصبح الرجل غاضبا جدا من المرأة عندما يكون قد ارتكب خطأ وتكون المرأة متضايقة وانزعاجه يتناسب مع حجم خطأه ، فالخطأ البسيط يجعله أقل دفاعية، بينما الخطأ الكبير يجعله أكثر دفاعية أيحانا تتساءل النـــساء لماذا لا يقول الرجل أنا آسف من أجل خطأ كبير والجواب هو أنه خائف من أن لا يغفر له فمن المؤلم جـــدا أن يعترف بأنه خذلها بطريقة ما وبدلا من أن يقول آسف ربما يصبح غاضبا لكونها متضايقة ويعطيها نقاطا جزائية.
عندما يكون الرجل في حالة سلبية واستطاعت أن تعامله مثل عاصفة مارة فتنحني بعد أن تمر العاصفة سيعطيها الكثير من النقاط الإضافية من أجل أنها لم تجعله يبدو مخطئا أو أنها لم تحاول تغييره وغذا حاولـــت أن توقـــف العاصفة فسيحدث ذلك دمارا وسيلومها على تدخلها.
هذا أستبصار جديد بالنسبة لكثير من النساء لأنه على سطح الزهرة عندما تكون زهرية ما متضايقة فالزهريات لا يتجاهلها أو يفكرن في التجنب العاصفة غير موجودة على سطح الزهرةوعندما تكون زهرية متضايقة فجميع الزهريات ينهمكن مع بعضهن ويحاولن أن يفهمن ما الذي يضايقها بطرح أسئلة عديدة وعندما تمر العاصـــفة على سطح المريخ يحاول كل واحد أن يجد خندقا ليختبئ فيه.

## عندما يمنح الرجال كثير من النقاط

من المريح جدا أن تفهم النساء أن الرجال يسجلون النقاط بطريقة مختلفة وحقيقة أن الرجال يعطـــون نقاطـــا جزائية مربك جدا للنساء ولا تجعل الأمر مأمونا عند البوح بالمشاعر بالتأكيد سيكون الأمر رائعا لو أن كـــل الرجال يستطيعون أن يدركوا مدى الجور في النقاط الجزائية ويتغيرون بين عشية وضحاها ولكن التغيير يـــأذخ

وقتا ولكن ما يمكن أن يطمئن المرأة هو أن تعرف أنه مثلما يعطي الرجل بسرعة النقاط الجزائية فإنـــه أيـــضا يستردها.

والرجل الذي يعطي نقاطا جزائية يشبه المرأة التي تشعر بالاستياء حين تعطي أكثر مما يفعل هو.تقوم هي بحسم نقاطه من نقاطها وتعطيه صفرا، في مثل هذه الأوقات يستطيع الرجل فقط أن يكون متفهما أنها مريضة بأنفلونزا الاستياء ويعطيها المزيد من الحب.

وبطريقة مشابهة عندما يعطي الرجل نقاطا جزائية تدرك المرأة أن لديه حالته الخاصة من أنفلونزا الاستياء، إنـــه يحتاج إلى المزيد من الحب لكي يصبح في حال أفضل، ونتيجة لذلك يعطيها الرجل مباشرة نقاطا إضافية لتعديل النتيجة.

وعن طريق تعلم كيف تسجلين نقاطا أفضل مع الرجل يكون لدى المرأة ميزة جديدة لتدعيم رجلها عندما يبدو مبتعدا ومتألما بدلا من القيام بالشياء الصغيرة من أجله (من قائمة **101** أسلوب لتسجيل النقاط مع المـــراة ) والذي يمكن أن ترغب فيه تستطيع هي أن تركز طاقتها بنجاح أكثر على إعطائه ما يريد (كما هو موضـــح في كيف تستطيع المرأة أن تسجل نقاطا أكثر مع الرجل)

## تذكر اختلافاتنا

يستطيع كل من الرجال والنساء أن يستفيدوا بدرجة عظيمة من تذكر كيف أننا ندون النتائج بطرق مختلفـــة وتحسين العلاقة لا يقتضي طاقة أكبر مما نحن ننفق وليس من الواجب أن تكون صعبة للغاية، العلاقات منهكـــة حتى نتعلم كيف نوجه طاقاتنا في السبل التي يستطيع شريكنا أن يقدرها بالكامل.

# الفصل الحادي عشر

# كيف تنقل مشاعر صعبة

من الصعب ان نتواصل بحب عندما نكون متضايقين أو خائبي الأمل، أو محبطين، أو غاضبين. فعندما تنمو العواطف السلبية نميل مؤقتا إلى فقدان مشاعرنا الودية من الثقة والرعاية والتفهم والتقبل والتقدير والاحترام، في مثل هذه الأوقات حتى مع أفضل النيات يتحول الحديث إلى مشاجرة وتحت ضغط تلك اللحظة لا نتذكر كيف نتواصل بأسلوب مفيد بالنسبة لشركينا أو إلينا.

في مثل تلك اللحظات تميل النساء دون علم إلى لوم الرجال وجعلهم يشعرون بالذنب لتصرفاقم، وبدلا من تذكر أن شريكها يبذل قصارى جهده ، يمكن ان تفترض المرأة الأسوء وتبدو انتقادية ومستاءة وعندما تشعر بموجة من المشاعر السلبية يكون من الصعب على المرأة بشكل خاص أن تتكلم بأسلوب يوحي بالثقة والتقبل والتقدير لشريكها.

وعندما يصبح الرجال منزعجين يميلون إلى إصدار أحكام سلبية على المرأة ومشاعر المرأة وبدلا من تذكر أن شريكته سريعة التأثر وحساسة يمكن أن ينسى الرجل حاجاقما ويبدو حقيرا وغير ودي.

فعندما يشعر بموجة من المشاعر السلبية فإنه يكون من الصعب عليه بشكل خاص أن يتكلم بأسلوب يتسم بالود والتفهم والاحترام إنه لا يدرك كم هو مؤلم موقفه السلبي بالنسبة إليها.

هناك أوقات لا ينفع فيها الحديث ولحسن الحظ أن هناك بديل آخر فبدلا من البوح بمشاعرك مشافهة إلى شريكك أكتب له أو لها رسالة وكتابة الرسائل تتيح لك أن تستمع إلى مشاعرك الخاصة من دون أن ينتابك القلق بشأن إيذاء شريكك وبالتعبير بحرية والاستماع لمشاعرك الخاصة تصبح بطريقة آلية أكثر توازنا وحبا، فعندما يكتب الرجال رسائل يصبحون أكثر اهتماما وتفهما واحتراما وعندما تكتب النساء الرسائل يصبحن أكثر ثقة وتقبلا وتقديرا.

إن تدوين مشاعرك السلبية اسلوب رائع لتصبح واعيا بمدى البشاعة التي يمكن أن تبدو بما وبهذا الوعي المتزايد تستطيع أن تكيف طريقتك هذا بالاضافة إلى أن تدوين انفعالاتك السلبية يمكن أن يخفف من حدقما ويفسح المجال للشعور بالمشاعر الإيجابية مرة أخرى.

وعندما تصبح أكثر توازنا تستطيع عندها أن تذهب إلى شريكك وتتحدث معه أو معها بأسلوب أكثر حبا — اسلوب أقل تعسفاولوما ونتيجة لذلك تكون فرصتك في أن تكون مفهوما ومتقبلا أعظم بكثير.

بعد كتابة رسالتك يمكن أن لا تشعر بعدها بالحاجة غلى الحديث بدلا من ذلك يمكن أن تصبح ملهما للقيام بشئ ما لطيف من أجل شريكك وسواء كنت تبوح بمشاعرك في رسالتك او أنك تكتب رسالة تشعر بتحسن فحسب فإن تدوين مشاعرك وسيلة مهمة.

وبدلا من تدوين مشاعرك يمكن أن تختار القيام بنفس العملية في ذهنك ببساطة كف عن الحديث واشتعرض في ذهنك ما يحدث تخيل في ذهنك انك تقول ما تشعر به وتفكر فيه وتريده–من دون تنقيح– فيادارة حوار داخلي

يعبر عن الحقيقة الكاملة عن مشاعرك الداخلية ستصبح فجأة متحررا من قبضتها السلبية وسواء كنت مشاعرك أو تقوم بذلك ذهنيا فباستكشاف المشاعر والتعبير عن مشاعرك السلية فإنها تفقد قوتها وتبرز المشاعر الإيجابية إن أسلوب رسالة الحب يزيد من قوة فعالية هذه العملية بشكل كبير، وعلى الرغم من أنه أسلوب في الكتابــة فإنه يمكن القيام به ذهنيا كذلك.

## أسلوب رسالة الحب

إن أحد أفضل الطرق  لتحرير السلبية ومن ثم التواصل بأسلوب أكثر حبا هو أستعمال أسلوب رسالة الحب، فعن طريق تدوين مشاعرك بأسلوب معين تتناقص المشاعر السلبية آليا وتزداد المشاعر الإيجابية، إن اســلوب رسالة الحب يعزز عملية كتابة الرسالة وهناك ثلاثة جوانب أو اجزاء لسلوب رسالة الحب:

أكتب رسالة حب تعبر عما تشعر به من غضب وحزن وخوف وندم وحب.

أكتب رسالة حوابية تعبر عما تريد أن تسمع من شريكك.

شارك شريكك في رسالة الحب الخاصة بك.

إن أسلوب رسالة الحب مرن جدا، ربما تختار أن تقوم بكل الخطوات الثلاث وربما تحتاج فقط أن تقوم بواحدة أو أثنتين منها على سبيل المثال:

ربما تمارس الخطوتين 2،1 من أجل أن شعور توازن وحب أكثر ومن ثم أدخل في الحديث الشفهي مع شريكك من دون أن تكون مثقلا بالاستياء أو اللوم وفي أوقات أخرى ربما تختار ان تقوم بكل الخطوات الثلاث وتشارك رسالة الحب والرسالة الجوابية الخاصة بك مع شريكك.

والقيام بكل اخطوات الثلاث يعتبر تجربة علاجية قوية لكليكما ولكن أحيانا يكون القيام بكل الخطوات الثلاث مكلفا جدا من حيث الوقت أو غير مناسب وفي بعض الحالات يكون أقوى الأساليب هو القيام بــالخطوة 1 فقط وتقوم بكتابة رسالة حب.

دعنا نستكشف أمثلة قليلة على كيفية كتابة رسالة الحب:

## الخطوة 1 : كتابة رسالة حب

لكتابة رسالة حب حاول ان تجد مكانا خاصا وأكتب رسالة لشريكك في كل رسالة حب عبر عما لديك مــن مشاعر الغضب والحزن والخوف والندم وبعد ذلك الحب، هذا الشكل يتيح لك التعبير الكامل والفهم لكــل مشاعرك ونتيجة لفهم مشاعرك ستكون عنئذا قادرا على أن تتواصل مع شريكك بأسلوب اكثر حبا وتوازنا.

عندما نكون متضايقين تكون لدينا عادة كثير من المشاعر في نفس الوقت على سبيل المثال، عنــدما يتــسبب شريكك في خيبة أملك ربما تشعرين بأنك غاضبة من كونه غير حساس، غاضب من كونها لا تدرك حزينة لأنها مثقل بعمله، حزين لأنها لا يبدو أنها تثق به، خائف من أنها لن تغفر له، خائفة من أنه لا يهتم بها كثيرا، آســف

لأنك تحبسين حبك عنه، آسفة لأنه يحبس حبه عنها، ولكن في نفس الوقت أنت أو هي تود أو تودين أن تكون ، يكون هي /هو شريكتك / شريكك ،أنت تريد / أنت تريدين حبها / حبه وأهتمامها / أهتمامه.

ولكي نعثر على مشاعر الحب لدينا نحن نحتاج في أوقات كثيرة إلى أن نشعر بمشاعرنا السلبية وبعد التعبير عن هذه المستويات الأربعة من المشاعر السلبية (الغضب، الحزن،الخوف، الندم) نستطيع أن نشعر ونعـــبر بـــشكل كامل عن مشاعر الحب لدينا وكتابة رسائل الحب تتيح لنا أن نكتشف بشكل كامل مشاعرنا الإيجابيـــة هـــذه بعض التوجيهات لكتابة رسالة حب عادية:

وجه الرسالة لشريكك تظاهر (أنها ) يستمع (تستمع ) بحب وتفهم.

ابدأ الغضب ثم الحزن ثم الخوف ثم الندم ثم الحب ضمن الأجزاء الخمسة في كل رسالة.

أكتب عبارات قليلة عن كل شعور وحافظ في كل جزء على نفس الطول تقريبا تكلم بالفاظ بسيطة

بعد كل جزء توقف برهة ولاحظ ظهور الشعور التالي أكتب ذلك الشعور.

لا تتوقف في رسالتك حتى تصل إلى الحب كن صبورا وانتظر ظهور الحب.

وقع أسمك في النهاية خذ لحظات قليلة للتفكير فيما تحتاج إليه أو ترغب فيه أكتب ذلك في الملحوظة.

ولتبسيط كتابة رسائلك ربما ترغب في استخراج صورا مما سوف يلي لاستعمالها كدليل في الكتابة، في كل جزء من الأجزاء الخمسة هناك القليل من العبارات التوصيلية المفيدة متضمنة لتساعدك على التعبير عن مشاعرك ربما تستعمل القليل من هذه العبارات أو كلها، في العادة تكون أكثر العبارات تحريرا للمشاعر هي "أنا غاضب، أنا خائف، أنا آف ، أريد ، أحب ، ولكن أي عبارة تساعدك في التعبير عن مشاعرك ستفيد وهي في العادة تأخذ منك عشرين دقيقة تقريبا لإكمال رسالة الحب.

- **رسالة حب**

عزيزي / عزيزتي

إنني أكتب هذه الرسالة لأشاركك مشاعري

الغضب:

أنا لا أحب

أنا أشعر بالاحباط

أنا غاضب لأن

أنا أريد

الحزن:

أنا أشعر بخيبة أمل

أنا حزين لأن

أنا أشعر بالألم

أنا كنت أريد

أنا أريد

الخوف:

أنا قلق

أنا خائف

أنا مذعور

أنا لا أريد

أنا أحتاج

أنا أريد

الندم:

أنا أشعر بالارتباك

أنا آسف

أنا أشعر بالخجل

أنا لم أكن أريد

أنا أريد

الحب:

أنا أحب

أنا أريد

أنا أدرك

أنا أصفح

أنا أقدر

أنا أشكرك من أجل

أنا أعرف

ملحوظة:

الجواب الذي أود سماعه منك.

توجد هنا بعض المواقف الممثلة وعينة من رسائل الحب التي ستساعدك على فهم الأسلوب.

- **رسالة حب عن النسيان**

عندما أغفى توم أكثر مما خطط له ونسي ان ياخذ ابنته هايلي إلى طبيب الأسنان كانت زوجته سامنثا غاضبة جدا، ولكن بدلا من مواجهته بغضبها واستهجانها جلست وكتبت رسالة الحب التالية، بعد ذلك كانت قادرة على أن تفاتح توم بأسلوب اكثر أتزانا وتقبلا.

لم تشعر سامنثا بإلحاح لتلقي محاضرة على زوجها أو تنبذه لأنها كتبت هذه الرسالة واستمتعا بمشاء لطيف بدلا من الدخول في مجادلة وفي السبوع التالي حرص توم على وصول هايلي إلى طبيب الأسنان.

عزيزي توم،

غضب: انا غاضبة جدا من أنك نسيت، أنا غاضبة من أنك أطلت النوم، أنا أكره عندما تغفو وتنسى كل شئ ، أنا متعبة من الشعور بالمسئولية عن كل شئ، أنت تتوقع مني أن أقوم بكل شئ، إنني متعبة من هذا.

حزن: أنا حزينة لأن هايلي فاتها الموعد، أنا حزينة لأنك نسيت، أنا حزينة لأنني أشعر كما لو أنني لا أستطيع الاعتماد عليك، أنا حزينة لأنه عليك أن تعمل بهذا الجد، أنا حزينة لأنك متعب بهذا القد، أنا حزينة لأن لديك القليل من الوقت المخصص لي، أنا أشعر بالألم حين لا تكون مستبشرا لرؤيتي ، أنا أشعر بالألم عندما تنسى الأشياء، أنا أشعر بأنك لا تهتم.

خوف: أخشى أن يكون من الواجب على أن أقوم شئ ، أنا أخاف أن اثق بك، أنا خائفة من أنك لا تفهم، أنا خائفة من أنني سأكون مسئولة في المرة المقبلة، أنا لا أريد أن أقوم بكل شئ ، أنا أحتاج إلى مساعدتك، أنا أخاف أن أحتاج إليك، أخشى أنك لن تكون مسئولا أبدا، أخشى أنك تعمل بجد زائد، أنا أخاف من أنك يمكن أن تمرض.

ندم: أنا أشعر بالارتباك عندما تفوتك المواعيد، أنا ارتبك عندما تعود متأخرا، أنا آسفة لأنني كثيرة المطالب، أنا آسفة لأنني لست أكثر تقبلا، أنا أشعر بالخجل من أنني لست أكثر لطفا، أنا لا أريد أن أرفضك.

حب : أنا أحبك ، أنا أدرك بأنك كنت متعبا، إنك تعمل بجد زائد ، أنا أعلم أنك تبذل أقصى قصارى جهدك، أنا أغفر لك نسيانك ، شكرا لك لقيامك بأخذ موعدا آخر، شكرا لأنك تريد أن تأخذ هايلي للطبيب، أنا أعلم أنك حقا تهتم ، أنا أعلم أنك تحبني ، أنا أشعر بأنني سعيدة الحظ لأنك في حياتي أريد أن أقضي مساءا مفعما بالحب.

المحبة سامنثا

ملحوظة: اريد أن اسمع بأنك ستكون مسئولا عن أخذ هايلي في السبوع المقبل غلى طبيب الأسنان.

- رسالة حب عن اللامبالاة

كان جيم مغادرا صباح الغد في رحلة عمل في ذلك المساء حاولت زوجته فرجينيا أن تصنع جوا حميما فقامت بإحضار ثمرة مانجو إلى غرفة نومها وقدمت له لعضها كان جيم مشغولا بقراءة كتاب في الفراش وعلق بإيجاز بأنه ليس جائعا شعرت فرجينيا بالرفض وخرجت، كانت متألمة في داخلها وبدلا من العودة والشكوى من جفافه وعدم حساسيته كتبت رسالة حب.

بعد كتابة رسالة الحب عادت فرجينيا إلى غرفة النوم وهي تشعر بتقبل وغفران أكثر ، قالت " هذه آخر ليلة قبل أن تغادر دعنا نقضي وقتا خاصا مع بعض، وضع جيم كتابه جانبا واستمتعا بمساء سار وحميمي لقد أعطت

كتابة رسالة الحب فرجينيا القوة والحب لتصر بطريقة مباشرة على الحصول على اهتمام شريكها إنها لم تكـــن حتى بحاجة إلى أن شتارك رسالة الحب الخاصة بها مع شريكها.
هذه رسالتها:

عزيزي جيم،

غضب: أنا محبطة من أنك تريد أن تقرأ كتابا وهذا آخر مساء لنا مع بعضنا قبل أن تغادر ، أنا غاضبة من أنك تجاهلتني أنا غاضبة لأنك لا تريد قضاء هذا الوقت معي أنا غاضبة لأننا لا نقضي وقتا أطول مع بعضنا هنـــاك دائما شئ ما أكثر أهمية مني أريد أن أشعر بأنك تحبني.

حزن: أنا حزينة لأنك لا تريد أن تكون معي أنا حزينة لأنك تعمل بهذا الجد أنا أشعر وكأنك حتى لا تلاحظ إن لم أكن موجودة أنا حزينة لأنك دائما مشغول جدا أنا حزينة لأنك لا تريد أن تتحدث معي أنا أشعر بالألم لأنك لا تهتم أنا لا أشعر بأن لي منزله خاصة.

خوف: أنا أخشى أنك حتى لا تعرف لماذا أنا منزعجة ، أنا أخشى أنك لا تهتم، أنا أخاف أن اشركك مشاعري ، أنا أخاف من أنك سترفضني أخشى أننا ننحرف متباعدين أكثر ، أنا مذعورة لأنني لا استطيع أن أعمل شيئا بشأن ذلك أنا أخشى أن أسبب لك الملل أنا أخشى أنك لا تحبني.

ندم: اشعر بارتباك شديد لرغبتي في قضاء وقت معك وأنت حتى لا تهتم ، أشعر بارتباك من انزعاجي الشديد أنا آسفة إذا كان هذا يبدو قاسيا أنا آسفة لأنني لست أكثر لطفا وتقبلا أنا أسفة لنني كنت باردة عندما لم تكـــن راغبا في قضاء وقت معي ، أنا آسفة لأنني لم أمنحك فرصة أخرى ، أنا آسفة لأنني أتوقف عن الثقة بحبك.

حب: أنا أحبك ولهذا أحضرت المانجو، أنا أردت أن أعمل شيئا لإدخال السرور عليك أنا أردت أن نقضي وقتا خاصا مع بعض أنا لا أزال أرغب في مساء خاص ، إنني أغفر لك كونك غير مبالي حقا، إنني أغفر لك عـــدم استجابتك مباشرة، أنا أفهم أنك كنت في منتصف قراءة شئ ما، دعنا نقضي مساء حميما مفعما بالحب.

أحبك ، فرجينيا

ملحوظة:

الجواب الذي اود سماعه "أنا أحبك، فرجينيا وأنا أيضا أريد قضاء مساء لطيف معك، سأفتقدك"

- رسالة حب عن مجادلة

مايكل وفينسيا أختلفا حول قرار مالي وخلال دقائق معدودة دخلا مجادلة، عندما لاحظ مايكل أنه هو من بدأ الصراخ توقف عنه وأخذ نفسا عميقا ثم قال : أحتاج بعض الوقت للتفكير في هذا الأمر وبعد ذلك سنتحدث" ثم ذهب لغرفة أخرى ودون مشاعره في رسالة حب.

بعد كتابة الرسالة كان قادرا أن يعود ويناقش الأمر بطريقة أكثر تفهما ونتيجة لذلك كانا قادرين علـــى حـــل مشكلتهما بحب.

هذه رسالة الحب الخاصة به:

عزيزتي فينسيا،

غضب: أنا غاضب لأنك تصبحين انفعالية جدا أنا غاضب من أنك لا تزالين تسيئين فهمي أنا غاضب من أنك لا تستطيعين البقاء هادئة عندما نتكلم أنا غاضب من أنك حساسة للغاية وتجرح مشاعرك بسهولة، أنا غاضب من أنك أسأت الثقة بي ونبذتني.

حزن: أنا حزين لننا نتجادل من المؤلم أن اشعر بشكوكك وعدم ثقتك من المؤلم أن أفقد حبك أنا حزين لأننا تشاجرنا أنا حزين لأننا اختلفنا.

خوف: أنا خائف من ارتكاب خطأ أخشى أنني لا أستطيع أن أعمل ما أريد عمله من دون أن أتسبب في ضيقك، أنا أخاف أن أشركك مشاعري أنا أخاف من أنك تجعلينني ابدو على خطأ أنا أخاف أن أبدو غير كفؤ، أخشى انك لا تقدريني أنا أخاف من التحدث معك عندما تكونين متضايقة.

ندم : أنا آسف لأنني جرحتك أنا آسف لأنني لا أتفق مغك ، أنا آسف لأنني أصبحت باردا، أنا آسف لأنني أرفض أفكارك ، أنا آسف لأنني في عجلة لعمل ما أريد ، أنا آسف لأنني جعلتك مخطئة في مشاعرك، أنت لا تستحقين أن تعاملي بهذه الطريقة، أنا آسف لأنني حكمت عليك.

حب: أنا أحبك وأريد أن أحل هذا الأمر، أعتقد أنني قادر على الاستماع لمشاعرك الآن، أنا أريد أن أسانك أنا أدرك أنني جرحت مشاعرك، أنا آسف لأنني لم أصادق على مشاعرك، إنني حقا أحبك كثيرا، أنا أريد أن أكون بطلك ولا أريد أن أوافق فقط على كل شئ أنا أريد منك أن تكوني معجبة بي، أنا أريد أن أكون كما أنا وأساعدك في أن تكوني كما أنت، أنا أحبك عندما نتحدث في المرة المقبلة سأكون أكثر صبرا وتفهما، أنت تستحقين ذلك"

أحبك ، مايكل

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه "أنا أحبك مايكل أنا أقدر حقا ما أنت عليه من رجل حنون ومتفهم، أنا أثق بأنك تستطيع حل هذا الأمر."

- رسالة حب عن الاحباط وخيبة الأمل

تركت جين رسالة لزوجها بل تقول بأنها تود منه أن يحضر معه إلى المترل بريدا مهما، بطريقة ما لم يحصل بل قط على الرسالة وعندما وصل للبيت من دون البريد، وكأن رد فعل جين شعورا قويا بالإحباط وخيبة الأمل.

وعلى الرغم من أن بل لم يكن مخطئا حين أستمرت جين في تعليقاتها عن مدى حاجتها إلى ذلك البريد ومدى إحباطها بدأ بل يشعر بأنها تلومه وتهاجمه

لم تدرك جين ان بل كان يأخذ كل مشاعر إحباطها وخيبة املها بشكل شخصي كان بل على وشك أن ينفجر ويجعلها تبدو مخطئة لكونها متضايقة.

وبدلا من رمي مشاعره الدفاعية عليها وإفساد مسائهما قرر بعقل أن يأخذ عشر دقائق ليكتب رسالة حب وعندما انتهى من الكتابة، عاد أكثر لطفا وضم زوجته قائلا: " أنا متأسف لأنك لم تحصلي على البريد أتمنة لو

أنني حصلت على رسالتك هل ما زلت تحبينني على اي حال؟ " أستجابت جين بكثير من الحب والتقدير وقضيا مساءا رائعا بدلا من الحرب الباردة.

هذه رسالة بيل:

عزيزيت جين،

غضب: أنا أكره حين تكوني منزعجة جدا، أنا أكره حين تلومينني ، أنا غاضب لأنك غير سعيدةبرؤيتي أشعر أنني لا أفعل شيئا ويكون مقبولا أبدا، أريد منك أن تقدريني وأن تكوني سعيدة برؤيتي .

حزن: أنا حزين لأنك محبطة جدا وخائبة الأمل، أنا حزين لأنك غير سعيدة معي ، أنا أريد أن تكوني سعيدة، أنا حزين لأن العمل دائما يعترض طريق حياة حبنا، أنا حزين لأنك لا تقدرين كل الشياء الجميلة التي لدينا، أنا حزين لأنني لم أعد إلى البيت بالبريد الذي تحتاجين غليه.

خوف: أنا أخشى أنني لا أستطيع أن أجعلك سعيدة، أنا أخشى أنك ستكونين غير سعيدة طول المساء، أنا أخاف أن أكون صريحا معك أو أكون قريبا منك، أنا أخاف أن أحتاج إلى حبك، أنا أخشى أنني لست مفيدا بدرجة كافية، أنا أخاف أن تحملي هذا ضدي.

ندم: أنا آسف لأنني لم أحضر البريد إلى البيت، أنا آسف لأنك غير سعيدة ، أنا آسف لأنني لم أفكر في الاتصال بك، أنا لم أكن أريد أن أضايقك أنا أردت منك أن تكوني سعيدة برؤيتي ، لدينا إجازة لمدة أربعة أيام وأريد أن تكون رائعة.

حب: أنا أحبك أنا أريدك أن تكوني سعيدة، أنا أفهم أنك منزعجة، أنا أدرك أنك تحتاجين إلى بعض الوقت لتكوني متضايقة، أنا أعرف أنك لا تحاولين أن تجعليني اشعر بالتعاسة، أنت فقط تحتاجين إلى ضمة وتعاطف أنا ىسف، أحيانا لا أعرف ماذ أفعل وأجعلك على خطأ، شكرا لكونك زوجتي ، أنا أحبك للغاية ليس من الواجب عليك أن تكوني مثالية، وليس من الواجب أن تكوني سعيدة، أنا أدرك أنك منزعجة بسبب البريد.

أحبك ، بل

ملحوظة:

الجواب الذي أود سماعه "أنا أحبك بل، أنا أقدر ما تقوم به من أجلي ، شكرا لكونك زوجي"

## الخطوة 2 : كتابة رسالة جوابية

كتابة رسالة جوابية هي الخطوة الثانية في اسلوب رسالة الحب، بمجرد أن تكون قد عبرت عن مشاعرك السلبية والإيجابية فإن أخذ ثلاث إلى خمس دقائق إضافية لكتابة رسالة جوابية يمكن أن تكون عملية علاجية في هذه الرسالة ستكتب نوع الإجابة التي تود الحصول عليها من شريكك.

وهي تتم بالطريقة التالية:

تخيل أن شريكك قادر على الرد بحب على مشاعر ألمك–التي عبرت عنها في رسالة الحب الخاصة بك– أكتب رسالة قصيرة إلى نفسك متظاهرا أن شريكك يكتب إليك، ضمن كل الشياء التي تود سماعها من شريكك فيما يتعلق بالألم الذي عبرت عنه ويمكن للعبارات التوصيلية التالية أن قميئك لتبدأ:

شكرا لك من أجل

أنا أدرك

أنا آسف

أنت تستحق

أنا أريد

أنا أحب

أحيانا تكون كتابة رسالة جوابية أكثر فعالية حتى من كتابة رسالة حب، إن تدوين ما تريده وتحتاج إليه حقا يزيد من انفتاحنا لتلقي المساندة التي نستحق بالاضافة إلى ذلك عندما نتخيل أن شريكنا يستجيب بحب فنحن في الحقيقة نجعل القيام بذلك أسهل عليهم.

بعض الناس يجيدون للغاية في تدوين مشاعرهم السلبيةولكنهم يواجهون صعوبة بالغة في العثور على مشاعر الحب، فمن المهم جدا بالنسبة إلى هؤلاء الناس أن يكتبوا رسائل جوابية ويستكشفون ما الذي يودون سماعه بالمقابل، تأكد من أنك تشعر بمقاومتك السماح لشريكك بمساندتك، هذا يعطيك وعيا إضافيا بمدى الصعوبة التي يواجهها شريكك في التعامل بحب معك في مثل هذه الأوقات.

## كيف نعلم عن حاجات شريكنا

تعترض النساء على كتابة رسائل جوابية، فهن يتوقعن من شركائهن أن يعرفوا ماذا يقولون إن لديهن شعورا خفيا يقول"أنا لا أريد أن أخبره عما أريد، وإذا كان يحبني حقا فسيعرف "في هذه الحالة، تحتاج المرأة أن تتذكر أن الرجال من المريخ فهم لا يعرفون إليه النساء، إهم يحتاجون إلى أن يخبروا.

واستجابة الرجل تكون أنعكاسا لطبيعة كوكبه أكثر مما هي مرئية لمدى حبه لها، فلو أنه كان من أهل الزهرة لكان يعرف ماذا يقول لكنه ليس كذلك، الرجال حقا لا يعرفون كيف يستجيبون لمشاعر المرأةوثقافتنا في أغلب الأحوال لا تعلم الرجال ما تحتاج إليه النساء.

إذا كان الرجل قد راى وسمع أياه يستجيب بكلمات لطيقة للشعور أنه بالضيق فستكون لديه فكرة أفضل عما يفعل، وكما هو الحال فإنه لا يعرف لأنه لم يعلم قط والرسائل الجوابية هي أفضل طريقة لتعليم الرجل عن حاجات المرأة وببطء ولكن بالتأكيد سيتعلم، أحيانا تسألني النساء "إذا أخبرته بما أريد وأبتدأ بقول ذلك كيف لي أن أعرف أنه لا يقولها فقط؟؟ إنني أخشى أنه ربما لا يعنيها"

هذا سؤال مهم إذا كان الرجل لا يحب المرأة فإنه لن يكترث حتى بأن يعطيها ما تحتاج إليه حتى لو أنه حاول أن يعطي استجابة مشابهة لطلبها فالاحتمال الأكبر عنئذا أنه يحاول أن يتعلم شيئا جديدا إن تعلم طريقة جديدة في

الاستجابة تكون غير بارعة ربما تبدو ضعفا بالنسبة إليه وهذا وقت حرج إنه يحتاج إلى الكثير من التقدير والتشجيع إنه يحتاج إلى تغذية راجعة تعلمه بأنه في الطريق الصحيح وإذا كانت محاولاته لدعمها تبدو ما غير صادقة فإنها تكون عادة لأنه خائف من أن جهوده لن تنجح وإذا قدرت المرأة جهوده فسيشعر في المرة المقبلة بأمن أكثر ويكون بالتالي قادرا على أن يكون أكثر صدقا إن الرجل ليس غبيا عندما يشعر أن المرأة متقبلة له وأنه يستطيع أن يستجيب بطريقة تحدث فرقا إيجابيا فإنه سيفعل ذلك الأمر يقتضي وقتا فقط.

تستطيع النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجال وما يحتاجون إليه بسماع رسالة الرجل الجوابية وردود فعل الرجل نحو المرأة تحيرها عادة.

فهي ليست لديها فكرة عن سبب رفضه لمحاولاتها دعمه، إنها تسيئ فهم ما يحتاج إليه وهي أحيانا تقاومه لأنها تظن أنه يريد منها أن تتنازل عن ذاتها ولكن في معظم الحالات هو حقا يريدها أن تثق به وأن تقدره وأن تتقبله.

ولتلقي الدعم ليس من الواجب علينا فقط أن نخبر شركائنا بما نحتاج إليه ولكن من الواجب علينا أيضا أن نكون راغبين في ان نكون مدعومين والرسائل الجوابية تكفل أن الشخص راغب في أن يكون مدعوما، ومن دون هذا فإن الاتصال لا ينجح والبوح بمشاعر الألم من موقف يقول "لا شئ " تقوله يمكن أن يجعلني أشعر بتحسن" ليس فقط ذا نتائج عكسية ولكنه أيضا مؤلم لشريكك ومن الأفضل أن لا تتحدث في مثل هذه الأوقات.

هنا مثال على رسالة حب ورسالتها الجوابية لاحظ أن الجواب ليس تحت ملحوظة، ولكنه أطول قليلا وأكثر تفصيلا من السابق.

## رسالة حب وجواب رسالة عن مقاومته

عندما تطلب تريزا من زوجها بول المساعدة ، يقاومها وهو يبدو مثقلا من طلباتها.

عزيزي بول،

غضب: أنا غاضبة من أنك تقاومني ، أنا غاضبة من أنك لا تعرض علي المساعدة أنا غاضبة من أن علي دائما أن أطلب أنا أقدم الكثير لك أنا أحتاج إلى مساعدتك.

حزن: أنا حزينة لأنك لا تريد مساعدتي أنا حزينة لأنني اشعر بأنني وحيدة أنا أريد أن نقوم بأشياء أكثر مع بعضنا ، أنا أفتقد دعمك.

خوف: أنا أخاف أن أطلب مساعدتك، أنا أخاف من غضبك أخشى أنك ستقول لا وعندها سأكون متألمة.

ندم: أنا آسفة لأنني لا أقدرك أكثر أنا آسفة لأنني أقدم الكثير جدا ثم أطلب أن تفعل بالمثل.

حب: أنا أحبك، أنا أدرك أنك تبذل قصارى جهدك أنا أعلم أنك فعلا تهتم بي أنا أريد أن أطلب منك بأسلوب أكثر لطفا إنك أب شديد الحب لأطفالنا.

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه:

عزيزتي تريزا،
شكرا لحبك الكبير لي شكرا للبوح بمشاعرك أنا أدرك أنه يؤلمك عندما أتصرف وكأن مطالبك تعسفية جــدا ، أنا ادرك أن من المؤلم أن أقاومك أنا آسف، لأنني لا أعرض أن أساعدك أكثر مما أفعل أنت تستحقين مساعدتي وأنا أريد أن أساعدك أكثر أنا أحبك بالفعل واشعر بسعادة كبيرة لأنك زوجتي.
أحبك بول

## الخطوة 3 : مشاركة رسالة الحب وجواب الرسالة

- مشاركة رسائلك مهمة للأسباب التالية:
- انها تعطي شريكك الفرصة لمساندتك
- أنها تتيح الفرصة لك لتحصل على التفهم الذي تحتاج
- أنها تعطي شريكك التغذية الراجعة الضرورية بأسلوب ودي محترم
- أنها تستثير التغير في العلاقة
- أنها تثمر مودة وحبا
- أنها تعلم شريكك ما هو مهم بالنسبة إليك وكيف يساعدك بنجاح
- أنها تساعد الزوجين على التحدث مرة أخرى
- أنها تعلمنا كيف نستمع للمشاعر السلبية بطريقة آمنة
- يوجد خمسة طرق لمشاركة رسائلك موضحة أدناه في هذه الحالة من المفترض أنها كتبت رسالة ولكن هذه الطرق تنفع تماما أيضا إذا هو كتب الرسالة:

1. يقرأ هو رسالة الحب الخاصة بها والرسالة الجوابية بصوت مسموع وهي حاضرة بعد ذلــك يمسك بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.
2. تقرأ هي رسالة الحب الخاصة بها والرسالة الجوابية بصوت مسموع وهو يستمع بعد ذلــك يمسك بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.

3. يقرأ هو عليها أولا الرسالة الجوابية الخاصة بها بصوت مسموع من السهل جدا على الرجل أن يسمع مشاعر سلبية حينما يكون قد عرف المطلوب منه فلا يصاب بالذعر بنفس القدر عندما يسمع المشاعر السلبية، وبعد أن يقرأ رسالة الحب يمسك بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعهز
4. أولا تقرأ هي عليه الرسالة الجوابية الخاصة بها ثم تقرا رسالة الحب الخاصـة بهـا بـصوت مسموع وأخيرا يمسك هو بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.
5. تعطيه هي رسائلها ويقرؤها هو بنفسه خلال أربع وعشرين ساعة وبعد أن يكون قد قـرا الرسائل يشكرها على كتابتها لها ويمسك هو بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد هي ان تسمعه.

## ماذا تفعل إذا كان شريكك لا يستطيع الاستجابة بطريقة ودية

يواجه بعض الرجال والنساء صعوبة بالغة في سماع رسائل الحب، بناء على خبراتهم السابقة في هذه الحالـة لا يتوقع منهم أن يقرؤو أي رسالة، لكن حتى حين يختار شريكك أن يقرأ رسالة قد يكون غير قادر أحيانا علـى الاستجابة فورا بطريقة ودية دعونا نأخذ بول وتريزا كمثال:

إذا كان بول لا يشعر بحب أكثر بعد ان يكون قد سمع رسالة شريكته فهذا لأنه غير قادر على الاستجابة بحب ففي ذلك الوقت ولكن بعد زمن ستتغير مشاعره.

عند قراءة الرسائل يمكن أن يشعر بأنه عرضة لهجوم ملؤه الغضب والألم ويصبح دفاعيا في مثل هذه الأوقـات يحتاج إلى أن يأخذ وقتا مشتقطعا ليفكر فيما قد قيل.

أحيانا عندما يسمع شخص رسالة حب فإنه فقط يسمع الغضب وسيأخذ بعض الوقت قبل أن يتمكن من سماع الحب، وقد ينفع لو أنه بعد زمن يعيد قراءة الرسالة خاصة جزئي الندم والحب، أنا أحيانا قبل أن أقرأ رسـالة حب من زوجتي أقرأ جزء الحب أولا ثم أقرأ الرسالة كلها.

وإذا كان الرجل منزعجا بعد قراءة رسالة الحب فإنه يمكن أن يجيب برسالة حب من قبله، والتي قد تمكنه مـن معالجة المشاعر السلبية التي ظهرت عندما قرأ رسالة الحب الخاصة بها، أنا أحيانا لا أعرف ما يـضايقني حـتى تشاركني زوجتي رسالة حب، وفجأة يكون لدي ما أكتب عنه، وعن طريق كتابة رسالتي أكون قـادرا علـى اكتشاف مشاعري الودية مرة أخرى وأعيد قراءة رسالتها وأسمع الحب الذي وراء الألم.

-إذا كان الرجل لا يستطيع مباشرة أن يستجيب بحب، فإنه يحتاج إلى أن يعرف أنه لا بأس بذلك وأن لا نقسو عليه، وشريكته تحتاج إلى أن تفهم وأن تقبل حاجاته إلى أن يفكر في الأمور بعض الوقت، ولعله من أجل دعم شريكته ربما تقول شيئا كهذا" شكرا لك على كتابة هذه الرسالة إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر فيها ومن ثم تستطيع أن تتكلم عنها" ومن المهم أن لا يعبر هو عن مشاعره الحرجة حول الرسالة إن مشاركة الرسـائل يجب أن تكون وقتا باعثا على الشعور بالأمن.

كل المقترحات السابقة حول مشاركة رسائل الحب تنطبق أيضا حين تجد المرأة صعوبة في الاستجابة لرسالة الرجل بطريقة ودية، أنني في العادة أوصي بأن يقرأ الزوجان بصوت مسموع الرسائل التي كتباها فمن المفيد أن تقرأ رسالة شريكك بصوت مسموع لأن ذلك يساعدهم على الشعور بأنهم مسموعون جرب الطريقتين وأنظر ما يناسبك.

## جعل رسائل الحب مأمونة

إن مشاركة الرسائل يمكن أن تكون مخيفة فالشخص الذي يكتب مشاعره الحقيقية يشعر بأنه عرضة للانتقاد، وإذا رفضه شريكه فإن هذا يمكن أن يكون مؤلما للغاية، والهدف من مشاركة الرسائل هو الإفصاح عن المشاعر حتى يستطيع الشريكان أن يصبحا أقرب، وهي نافعة جدا ما دامت العملية تتم بأمان ومن الضروري أن يحترم الشخص الذي يتلقى رسالة حب تعبيرات الكاتب، فإذا كانوا لا يستطيعون أن يعطوا دعما حقيقيا دالا على الاحترام، فعندئذا يتوجب عليهم أن لا يوافقوا على الاستماع حتى يستطيعوا.

والمشاركة في الرسائل يجب أن تتم بنية صحيحة فالمشاركة في الرسائل يجب أن تتم بروح إقراري النية التاليين:

إقرار نية لكتابة ومشاركة رسالة حب

لقد كتبت هذه الرسالة من أجل أن أعثر على مشاعري الإيجابية ولأمنحك الحب الذي تستحق وكجزء من هذه العملية فإنني أشركك في مشاعري السلبية وهي التي تكبحني.

إن تفهمك سيساعدني على أن أفصح وأتخلص من مشاعري السلبية، أنني أثق بأنك تهتم وأنك ستستجيب لمشاعري بأفضل ما تستطيع، إنني أقدر رغبتك في أن تستمع لي وتدعمني.

بالإضافة إلى ذلك أتمنى أن تساعدك هذه الرسالة في إدراك طلباتي وحاجاتي ورغباتي.

والشريك الذي يستمع للرسالة يحتاج إلى أن ينصت لروح إقرار النية التالي:

- إقرار نية بسماع رسالة حب:

1. أتعهد بأقصى ما أستطيع أن أفهم صدق مشاعرك، وأن أتقبل أختلافاتنا وأن أحترم حاجاتك كما أحترم حاجاتي وأن أقدر أنك تبذل قصارى جهدك لتنقل مشاعرك وحبك.
2. أتعهد بأن أنصت لا أن أصحح أو أنكر مشاعرك، وأتعهد بأن أتقبلك ولا أحاول أن أقوم بتغييرك.
3. إنني مستعد لأن أنصت لمشاعرك لأنني بالفعل أهتم وأثق بأنك تستطيع أن تحل هذا الأمر.

في المرات القليلة الأولى التي تمارس فيها أسلوب رسالة الحب سيكون الأمر أكثر أمنا لو أنك بالفعل قرأت هذين الإقرارين بصوت مسموع إقراري النية هذين سيساعدنك على أن تذكر أن تحترم مشاعر شريكك وتستجيب له بأسلوب ودي وغير مؤذ.

## رسالة حب موجزة

**إذا كنت متزعجا وليست لديك عشرون دقيقة لكتابة رسالة حب تشتطيع أن تجرب كتابة رسالة حب موجزة، سيستغرق ذلك ثلاث إلى خمس دقائق فقط ويمكن أن تنفع حقا ، هنا بعض الأمثلة:**

**عزيزي ماكس،**

**أنا غاضبة جدا لأنك تأخرت**

**أنا حزينة لأنك نسيتني**

**أنا أخشى أنك لا تهتم بي حقا**

**أنا آسفة لأنني غير متسامحة جدا**

**أنا أحبك وأغفر لك أنك تأخرت أنا أعرف أنك حقا تحبني ، شكرا على محاولاتك.**

**المحبة ساندي**

**عزيزي هنري،**

**أنا غاضبة من أنك متعب للغاية، أنا غاضبة منك لأنك تشاهد التلفزيون فقط**

**أنا حزينة لأنك لا تريد التحدث معي**

**أنا أخشى أن نزداد بعدا ، أنا أخاف أن أغضبك.**

**أنا آسفة أنني نبذتك على العشاء ، أنا آسفة أن ألومك على مشاكلنا.**

**أنا أفتقد حبك هل لك أن تخصص ساعة معي الليلة أو في وقت قريب من أجلي لأشاركك ما يجري في حياتي.**

**المحبة ليزلي.**

**ملحوظة: الذي أود سماعه منك هو:**

**عزيزتي ليزلي ،**

**شكرا لك لكتابة مشاعرك لي أنا أدرك أنك تفتقديني دعينا نحدد وقتا خاصا الليلة بين الثامنة والتاسعة.**

## متى تكتب رسائل الحب

**إن وقت كتابة رسالة الحب هو متى ما كنت متزعجا وتريد أن شتعر بالتحسن، هنا بعض الأساليب الشائعة التي يمكن كتابة رسالة حب عنها**

**رسالة حب إلى شريك حميم**

**رسالة حب إلى صديق أو طفل أو عضو في العائلة.**

**رسالة حب إلى شريك عمل أو زبون بدلا من قول "أنا أحبك" في النهاية ربما تختار أن تستعمل "أنا أقدر" و"أنا أحترم" وفي معظم الحالات لا أوصي بمشاركتها**

رسالة حب إلى نفسك

رسالة حب وتضرع إلى الله شارك مشاعر ضيقك حيال حياتك مع الله وأطلب المساعدة.

رسالة حب بعكس الدور، إذا كان من الصعب أن تغفر لشخص ما، تخيل أنك هو لدقائق معـــدودة وأكتـــب رسالة حب منه إليك، ستكون مندهشا من مدى السرعة التي تصبح فيها متسامحا.

رسالة حب شرانية (عدوانية) إذا كنت حقا منزعجا ومشاعرك دنيئة وتعسفية، نفس عنها في رسالة بعدئذا قم بحرق الرسالة لا تتوقع من شريكك أن يقرأها إلا إذا كنتما تستطيعان أن تتعاملا مع المشاعر السلبية ومستعدين لذلك، في تلك الحال هذا النوع من الرسائل يمكن أن يكون مفيدا جدا.

رسالة حب إزاحية، عندما تزعجك الأحداث الحالية وتذكرك بالمشاعر غير المحررة من عهد الطفولة، تخيل أنك تستطيع العودة إلى الوراء في الزمن وأكتب رسالة لأحد والديك، مشاركا مشاعرك وطالبا دعمهما.

## لماذا نحن بحاجة إلى كتابة رسائل حب

كما أستكشفنا عبر هذا الكتاب أنه من الأهمية القصوى بالنسبة إلى النساء أن يشاركن مشاعرهن وأن يشعرن أهن يلقين الرعاية، والتفهم والاحترام، كما أنه بنفس القدر من الأهمية بالنسبة إلى الرجال أن يـــشعروا أهـــم مقدرون ومقبولون، وأهم محل ثقة وأعظم مشكلة في العلاقات تقع عندما تبوح المرأة بمشاعرها وضيقها ونتيجة ذلك يشعر الرجل أنه غير محبوب.

بالنسبة إليه ربما تبدو مشاعرها السلبية انتقادا ولوما وتعسفا واستياء وعندما يرفض مشاعرها يشعر هو عنئذا بأنه غير محبوب والنجاح في العلاقة يعتمد فقط على عاملين:

مقدرة الرجل الإنصات

مقدرة المرأة على البوح بمشاعرها بأسلوب لطيف محترم.

تتطلب العلاقة أن يوصل الشريكان مشاعرهما وحاجاقما المتغيرة وتوقع التواصل التام مغرق في المثالية، ولحسن الحظ بين الواقع والكمال توجد مساحة كبيرة للنمو.

## توقعات عقلانية

إن توقع أن يكون الاتصال دائما سهلا غير واقعي بعض المشاعر يصعب جدا إيصالها دون جـــرح المـــستمع، والأزواج الذين يتمتعون بعلاقات حب رائعة يتعذبون أحيانا في التواصل بأسلوب ينجح مـــع الطـــرفين مـــن الصعب حقا أن تفهم وجهة نظر شخص آخر، خاصة إذا كان هو(هي) لا يقول /تقول ما تريد سماعـــه ومـــن الصعب ايضا أن تحترم الآخر إذا كانت مشاعرك قد تعرضت للأذى.

الكثير من الأزواج يعتقدون خطأ أن عدم قدرتهم على التواصل بنجاح وحب يعني أنهم لا يحبون بعضهم بعضا بدرجة كافية، بالتأكيد الحب له صلة كبيرة بذلك ولكن مهارة الاتصال مقوم له أهمية اكبر بكثير، ولحسن الحظ إنها مهارة يمكن تعلمها.

## كيف نتعلم الاتصال

من الممكن أن يكون الاتصال الفعال طبيعة مكتسبة لو أننا ترعرعنا في عائلات كانت قادرة على التواصل بصدق وحب، ولكن الذي يسمى تواصل بحب في الأجيال السابقة كان يقصد به عموما تفادي المشاعر السلبية، لقد كان الأمر غالبا كما لو ان المشاعر السلبية مرض مشين وشئ يجب أن يسجن في خزانة.

وما كان يعتبر اتصالا وديا في العائلات الأقل "تحضرا" يمكن أن يتضمن التظاهر، أو ترشيد المشاعر السلبية بواسطوة العقاب البدني والصراخ والصفع والجلد وكل أنواع الأذى اللفظي – كل ذلك باسم محاولة مساعدة الأطفال على تعلم وتمييز الصواب من الخطأ.

فلو أن والدينا كانوا قد تعلموا الاتصال بحب، دون كبت للمشاعر السلبية، لكان من المضمون لنا كأطفال أن نكتشف ونسبر مشاعرنا وردود أفعالنا السلبية عن طريق المحاولة والخطأ ومن خلال نماذج دور إيجابية نكون قد تعلمنا بنجاح كيف نعبر خاصة عن مشاعرنا الحرجة وكنتيجة لثماني عشرة سنة من المحاولة والخطأ في التعبير عن مشاعرنا، يمكن تدريجيا أن نكون قد تعلمنا كيف نعبر عن مشاعرنا بطريقة مناسبة تتسم بالاحترام ولو كانت هذه هي الحال فلن نكون بحاجة إلى أسلوب رسالة حب.

## لو كان ماضينا مختلفا

لو كان ماضينا مختلفا لكنا شاهدنا أبانا ينصت لنا بفاعلية وحب لأمنا وهي تسهب وتعبر عن إحباطاتها وخيبة أملها، لكنا يوميا شهدنا كيف يمكن لشخص ان يتضايق دون أن يعاقب شخصا ما بعدم الثقة به، والتلاعب به عاطفيا أو تحاشيه أو أستهجانه أو التظاره بلطف بعكس شعوره بالتفوق أو البروز

ولكنا خلال الثماني عشرة سنة من نمونا قادرين تدريجيا على أن نتقن مشاعرنا بالضبط كما كنا قد أتقنا المشي أو الرياضيات كان يمكن أن تكون مهارة متعلمة مثل المشي والقفز والغناء والقراءة ومسك دفتر الحسابات

ولكن هذا لم يحدث لبعضنا لقد قضينا بدلا من ذلك ثماني عشرة سنة نتعلم مهارات اتصال غير ناجحة ولأننا نفتقد غلى التربية في كيفية إيصال مشاعرنا فإنها مهمة صعبة وتبدو صعبة التذليل أن نتواصل بحب عندما تكون مشاعرنا سلبية.

**ولكي نصل إلى فهم مدى صعوبة هذا فكر مليا في إجاباتك على الأسئلة التالية:**

1. عندما تشعر بالغضب والاستياء كيف تعبر عن الحب إذا كان والداك وانت تترعـــرع يتجـــادلان أو يتعاونان على تفادي الجدال ؟
2. كيف تجعل أطفالك ينصتون إليك دون أن تصرخ او تعاقبهم إذا كان والداك يـــصرخان ويعاقبنـــك للمحافظة على الانضباط؟
3. كيف تطلب المزيد من الدعم غدا كنت حتى وأنت طفل تشعر باستمرار بأنك مهمل وخائب الأمل.
4. كيف تفصح وتبوح بمشاعرك إذا كنت خائفا من أن تكون مرفوضا؟
5. كيف تتحدث مع شريكك إذا كانت مشاعرك تقول "أنا أكرهك؟"
6. كيف تقول "أنا أسف" إذا كنت وأنت طلف تعاقب لأرتكاب الأخطاء؟
7. كيف تعترف بخطئك إذا كنت خائفا من العقاب والرفض؟
8. كيف تظهر مشاعرك إذا كنت وأنت طفل تنبذ باستمرار ويحكم سلبيا عليك لأنك مترعج أو تبكي ؟
9. كيف يفترض فيك أن تطلب ما تريد إذا كانوا وأنت طفل يجعلونك تشعر بأنك محطئ لرغبتـــك في المزيد؟
10. كيف يفترض بك حتى أن تعرف ما تشعر به إذا لم يكن لدى والـــديك الوقـــت والـــصبر والوعي ليسألونك كيف تشعر أو ماذا يضايقك؟
11. كيف يمكن لك أن تتقبل نقائض والديك إذا كنت وأنت طفل تشعر بأنك لا بد أن تكـــون كاملا لتكون أهلا للحب؟
12. كيف يمكن لك أن تنصت لمشاعر والديك المؤلمة إذا لم ينصت أحد لمشاعرك؟
13. كيف تستطيع أن تغفر إذا لم يغفر لك؟
14. كيف يفترض فيك أن تبكي وتعالج ألمك وحزنك إذا كان يقال لك باستمرار وأنت طفل " لا تبكي " أو متى ستكبر؟" أو " الأطفال فقط يبكون"؟
15. كيف لك أن تصغي لخيبة أمل والديك إذا كانا وأنت طفل يجعلانك تشعر بالمسئولية عن الم أمك قبل أن يكون لك أن تدرك بأنك غير مسئول بزمن طويل؟
16. كيف لك أن تصغي  إلى غضب والديك إذا كانت أمك أو أبوك وأنت طفل ينفسون فيك عن إحباطاتهم عن طريق الصراخ وكثرة المطالب؟
17. كيف تبوح وتثق بشريكك إذا كان أول الناس الذين وثقت بهم ببراءتـــك قـــد خـــدعوك بطريقة ما؟
18. كيف يفترض فيك أن تنقل مشاعرك بحب واحترام إذا لم تكن قد أخذت ثماني عشرة ســـنة من التدريب من دون التهديد بأن تكون مرفوضا أو مهجورا؟

**وجواب كل هذه الثمانية عشر سؤالا هو نفس الشئ:**

من الممكن أن تتعلم الاتصال بحب ولكن يجب أن نعمل على ذلك. يجب أن نقوم بالتعويض عن ثماني عشرة سنة من الإهمال مهما كان شركاؤنا كاملين.

لا يوجد أحد كامل في الحقيقة إذا كانت لديك مشكلات في الاتصال فإنها ليست لعنة وليسنت كلها غلطـــة والديك إنها ببساطة الافتقار إلى التدريب الصحيح وسلامة الممارسةز

عند قراءة الأسئلة السابقة ربما تكون بعض المشاعر قد ظهرت لديك.لا تضيع هذه الفرصة الاستثنائية لعـــلاج نفسك خذ عشرين دقيقة حالا وأكتب لأحد والديك رسالة حب ببساطة أحضر قلما وبعض الأوراق وأبـــدأ بالتعبير عن مشاعرك باستعمال أسلوب رسالة حب جربها الآن وستكون مندهشا من النتيجة.

## الإخبار بالحقيقة الكاملة

رسالة الحب مفيدة لأنها تساعدك على قول الحقيقة واستكشاف جزء من مشاعرك فحسب لا يؤدي إلى الشفاء المرغوب فيه ، على سبيل المثال:

الشعور بغضبك ربما لا يفيدك أبدا ربما يجعلك ذلك فقط أكثر غشبا وكلما امعنت في غضبك فقط فستـــصبح أكثر أنزعاجا.

البكاء لساعت ربما يخلفك وأنت تشعر بأنك خاو ومستهلك إذا لم تتجاوز الحزن أبدا.

الشعور بمخاوفك فقط ربما يجعلك أكثر خوفا.

الشعور بالأسف دون تجاوزه ربما يجعلك تشعر بالأثم والخجل وربما يكون حتى مضرا بتقديرك لذاتك.

محاولة الشعور بالحب كل الوقت ستجبرك على قمع كل انفعالاتك السلبية وبعد سنوات قليلة ستصبح مخدرا وبليدا.

ورسائل الحب تنفع لأنها تقودك إلى تدوين الحقيقة الكاملة عن كل مشاعرك ولعلاج ألمنا الـــداخلي يجـــب أن نشعر بكل الأوجه الأولية الأربعه للألم الانفعالي وهي الغضب،الحزن،الخوف، والندم.

## لماذا تنفع رسائل الحب

التعبير عن كل المستويات الأربعة للألم الانفعالي يتحرر ألمنا وكتابة واحد أو أثنتين فقط من المشاعر السلبية لا تنفع بنفس الدرجة هذا لأن الكثير من ردود أفعالنا العاطفية السلبية ليست حقيقية ولكن حيلا دفاعية نستعملها نحن من دون وعي لتفادي مشاعرنا الحقيقة.

على سبيل المثال:

1. الأشخاص الذين يغضبون بسهولة يحاولون عادة أن يخفوا الألم والحزن، والخوف والندم وعندما يشعرون بمشاعرهم الأكثر حساسية يزول الغضب ويصبحون أكثر حبا.
2. الأشخاص الذين يبكون بسهولة يواجهون صعوبة في أن يكونوا غاضبين ولكن حين تقدم لهم المساعدة للتعبير عن غضبهم يشعرون بأنهم أفضل بكثير وأكثر حبا.
3. الأشخاص الخائفون عادة يحتاجون إلى أن يشعروا بغضبهم ويعبروا عنه عنئذا يزول الخوف.
4. الأشخاص الذين يشعرون غالبا بالأسف والذين يحتاجون عادة إلى أن يعبروا عن ألمهم وغضبهم قبل أن يتمكنوا من الشعور بحب الذات الذي يستحقونه.
5. الأشخاص الذين يشعرون دائما بالحب ويتساءلون لماذا هم مكتئبون أو مخدرون يحتاجون عادة إلى أن يسألوا أنفسهم هذا السؤال "لو كنت مغضبا أو متزعجا من شء ما ماذا يمكن أن أكون ؟ ويودنون الإجابة هذا سيساعدهم على الاتصال بمشاعرهم المختبئة وراء الاكتئاب والخدر: ورسائل الحب يمكن ان تستعمل بهذا الأسلوب.

## كيف يمكن للمشاعر أن تخفي مشاعر أخرى

فيما يلي بعض الأمثلة لكيفية استعمال بعض الرجال والنساء مشاعرهم السلبية لتفادي وقمع ألمهم الحقيقي ضع في ذهنك أن هذه العملية آلية نحن غالبا لا نعي أن حدوث ذلك.

تأمل لوقت وجيز في الأسئلة التالية:

1. هل يحدث قط أن تبتسم حين تكون غاضبا؟
2. هل تظاهرت بالغضب وكنت في داخل أعماقك خائفا؟
3. هل تضحك وتروي النكات وأنت حقيقة حزين ومتألم؟
4. هل كنت سريعا في لوم الآخرين حين شعرت بالأثم أو الخوف؟

المخطط التالي يوضح كيف ينكر الرجال والنساء عادة مشاعرهم الحقيقية من المؤكد أن الأوصاف الذكرية لن تنطبق على كل الرجال.

تماما كما أن الأوصاف الأنثوية لن تنطبق على كل النساء والمخطط سيعطينا الطريق لنفهم كيف يمكن أن نبقى غرباء عن مشاعرنا الحقيقية.

## أساليب نخفي بها مشاعرنا الحقيقية

| كيف يخفي الرجال ألمهم (هذه العملية تكون عادة لا شعورية) | كيف تخفي النساء ألمهن(هذه العملية تكون عادة لا شعورية) |
|---|---|
| 1. ربما يستعمل الرجال الغضب كطريقة لتفادي مشاعر الحزن والألم والذنب والخوف المؤلمة. | 1. ربما تستعمل النساء الهم والقلق كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب والذنب والخوف وخيبة الأمل المؤلمة. |
| 2. ربما يستعمل الرجال اللامبالاة والتثبيط كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب المؤلمة | 2. ربما تقع النساء في الاضطراب كطريقة لتفادي الغضب والسخط والإحباط. |
| 3. ربما يستعمل الرجال شعورهم بالغيظ لتفادي الشعور بالألم | 3. ربما تستعمل النساء شعورهن بالأذى لتفادي الأحراج والغضب والحزن والندم |
| 4. ربما يستعمل الرجال الغضب والاستقامة لتفادي الشعور بالخوف أو الشك | 4. ربما تستعمل النساء الخوف أو الشك كطريقة لتفادي الشعور بالغضب والخوف |
| 5. ربما يشعر الرجال بالخجل لتفادي الغضب والأسى | 5. ربما تستعمل النساء الأسى لتفادي الشعور بالغضب والخوف |
| 6. ربما يستعمل الرجال الهدوء والسكينة كطريقة لتفادي الغضب والخوف وخيبة الأمل والتثبيط والعار | 6. ربما تستعمل النساء الأمل كطريقة لتفادي الغضب والحزن والفجيعة والأسى. |
| 7. ربما يستعمل الرجال الثقة لتفادي الشعور بعدم الكفاءة | 7. ربما تستعمل النساء السعادة والعرفان لتفادي الشعور بالحزن وخيبة الأمل. |
| 8. ربما يستعمل الرجال العنف لتفادي الشعور بالخوف | 8. ربما تستعمل النساء الحب والغفران لتفادي الشعور بالألم والغضب. |

## علاج المشاعر السلبية

إن تفهم وتقبل مشاعر الآخرين السلبية يكون عسيرا إذا كانت مشاعرك السلبية لم تسمع وتدعم وكلما كنا أكثر قدرة على معالجة مشاعرنا غير المحررة من مرحلة الطفولة كلما كانت مشاركة مشاعرنا والانصات إلى مشاعر شريكنا أسهل من دون أن نكون متألمين ومحبطين ومجروحين وغير صبورين.

وكلما كانت لديك مقاومة أكبر لتلمس ألمك الداخلي كلما كانت مقاومتك للإنصات لمشاعر الآخرين أكبر.

وإذا كنت تشعر بعدم الصبر وعدم الاحتمال عندما يعبر الآخرون عن مشاعرهم الطفلية، فهذا إذا مؤشر على كيفية مقاومتك لنفسك.

ولإعادة ترتيب أنفسنا يجب أن نعيد تربية أنفسنا يجب أن نعترف بأن هناك شخص أنفعالي في داخلنـــا يـــصبح مترعجا حتى عندما يقول عقلنا الراشد المنطقي بأنه لا يوجد سبب يستدعي أن نكون مترعجين.
يجب أن نفرد ذلك الجانب الانفعالي من ذاتنا وأن نصير أبا محبا له. نحن نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا " ما الأمر؟" هل أنت مجروح ؟ بماذا تشعر؟ ماذ حدث لتتضايق؟ مما أنت غاضب؟ ما الذي يجعلك حزينا؟ مما أنت خـــائف؟ ماذا تريد؟
عندما ننصت لمشاعرنا بشفقة تشفى مشاعرنا السلبية بطريقة إعجازية إلى حد ىكبير. ونكون قـــادرين علـــى الاستجابة للحداث بطريقة ملؤها الحب والاحترام وتفهم مشاعرنا الطفلية يفتح بطريقة آلية باب لمشاعر الحب لتتخلل ما نقوله.
لو أن مشارعنا الداخلية ونحن أطفال قد سمعت باستمرار ونالت التأييد بطريقة ملؤها الحب عندها فلن نعلـــق بانفعالاتنا السلبية كراشدين ولكن معظمنا لم يكونوا يتلقون الدعم بهذه الطريقة وهم أطفال ومن هنا فإن علينا أن نقوم بذلك بأنفسنا.

## كيف يؤثر ماضيك عليك اليوم

من المؤكد أنك مررت بتجربة الشعور باستحواذ انفعالات سلبية عليك فيما يلي بعض الأساليب المعروفة التي يمكن من خلالها لانفعالاتنا غير المحررة من مرحلة الطفولة أن تؤثر علينا اليوم ونحن نواجـــه ضـــغوط كوننـــا راشدين:
عندما يكون هناك أمر محبط نبقى حائرين نشعر بالغضب والانزعاج حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب ان نبقى خادئين ومحبين ومسالمين.
عندما يكون هناك أمر ما مخيب للآمال نبقى حائرين نشعر بالحزن والألم حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نشعر بالحماس والسعادة والأمل.
عندما يكون هناك أمرا ما مزعج نبقى حائرين نشعر بالخوف والقلق حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نشعر بالاطمئنان والثقة والعرفان.
عندما يكون هناك أمر ما محرج نبقى حائرين نشعر بالسف والخجل حتى حين تقول ذاتنا الراشدة باننا يجب ان نشعر بالأمن والخير والروعة.

## إسكات مشاعرك بواسطة الإدمان

نحن كراشدين نحاول عادة التحكم في هذه الانفعالات السلبية عن طريق تفاديها ويمكن أن نستعمل أســـاليب هروبية لإسكات الصيحات الؤلمة لمشاعرنا وحاجاتنا غير المشبعة وبعد هذه الممارسسات يختفي الألم برهة ولكنه سيعود مرة أخرى وثالثة.

ومما يثير السخرية فإن سلوك التفادي لانفعالاتنا السلبية نفسه يعطيها القدرة على التحكم في حياتنـــا وبـــتعلم الإنصات لمشاعرنا الداخلية ورعايتها تفقد تدريجيا سيطرها.
عندما تكون متضايقا جدا فمن المؤكد أنه من غير الممكن أن تتواصل بفعالية كما ترغب، في مثل هذا الوقـــت تكون مشاعر ماضيك غير المحررة قد عادت والأمر كما لو أن الطفل لم يسمح له قط بأن يرمي بشئ ما قد رمى الآن بشئ فقط لكي يتم إبعاده مرة أخرى إلى المخزن.
إن لدى أنفعالاتنا الطفلية غير المحررة القوة لتتحكم بنا بالاستحواذ على وعينا الراشد ومنع التواصل بالحـــب وحتى نتمكن من الإنصات بحب لهذه المشاعر الماضية التي تبدو غير عقلانية (والتي يبدو أنها تغزو حياتنا حـــين نكون في أمس الحاجة إلى حصافتنا) فإنها ستعترض طريق التواصل بحب.
وسر نقل المشاعر الحرجة يكمن في تملك الحكمة والالتزام بأن نعبر عن مشاعرنا السلبية كتابة حتى نصبح على وعي بالمشاعر الأكثر إيجابية وكلما كنا أكثر قدرة على أن نتواصل مع شركائنا بالحـــب الـــذي يـــستحقونه فستكون علاقاتنا أفضل فعندما تكون قادرا على أن تشارك شعورك بالضيق بأسلوب ملؤه الحب، سيكون أمر دعمك أسهل بكثير على شريكك.

## أسرار المساعدة الذاتية

إن كتابة رسائل الحب وسيلة رائعة للمساعدة الذاتية ولكنك إذا لم تكتسب فورا عادة كتابتها فإنك قد تنسى كيفية أستعمالها أقترح عليك عندما يزعجك شئ ما أن تجلس وتكتب رسالة حب على الأقل مرة واحـــدة في الأسبوع.
إن رسائل الحب مفيدة ليس فقط عندما تشعر بالضيق من شريك في علاقة ولكن أيضا كلما شعرت بالضيق ، فكتابة رسائل الحب تنفع أيضا عندما تشعر بالاستياء والتعاسة والقلق والاكتئاب والانزعاج والتعـــب وقلـــة الحيلة أو ببساطة عندما تكون تحت ضغط نفسي كلما أردت أن تشعر بتحسن أكتب رسالة حب، ربما لا تؤدي دائما إلى تحسين مزاجك كليا، ولكنها ستساعد على تحريكك في الاتجاه الذي تريد أن تسلكه.
في أول كتاب لي "ما تستطيع أن تشعر به هو ما تستطيع علاجه" ناقشت أهمية أستكشاف المـــشاعر وكتابـــة رسائل الحب بتفصيل أكثر بالاضافة إلى ذلك قدمت في سلسلة أشرطتي "شفاء القلوب" تـــصورات بتمـــارين علاجية مبنية على أسلوب رسالة الحب للتغلب على القلق، وتحرير الاستياء والشعور بالتسامح ومحبة الطفـــل الذي بداخلك وعلاج الجروح العاطفية الماضية.
بالاضافة إلى ذلك هناك كتب أخرى كثيرة وكتب تطبيقات كتبت في هذا الموضوع من قبل كتاب آخـــرين، قراءة هذه الكتب مهم لمساعدتك على تلمس مشاعرك الداخلية وعلاجها، ولكن تذكر أنك إذا لم تترك ذلك الجزء الانفعالي منك يتحدث ويكون مسموعا فأنه لا يمكن شفاؤه، يمكن للكتب ان تلهمك حب نفسك أكثر ولكن بالاستماع إلى مشاعرك وتدوينها أو التعبير اللفظي عنها فإنك تقوم بذلك حقيقة.

عندما تتمرن على أسلوب رسالة الحب تشعر بذلك الجزء منك الذي حاجته إلى الحب هي أعظم وبالانـــصات لمشاعرك واستكشاف انفعالاتك ستكون معينا لهذا الجزء منك لكي ينمو ويتطور وعندما تنال ذاتك الانفعالية الحب والتفهم الذي تحتاج إليه فستبدأ أنت آليا بالتواصل بطريقة أفضل ستصبح قادرا علـــى الاســـتجابة في المواقف بأسلوب أكثر حبا وعلى الرغم من أننا قد تمت برمجتنا لنخفي مشاعرنا وتكون ردود أفعالنا دفاعيـــة وغير مفعمة بالحب فأننا نستطيع أسترداد أنفسنا هناك أمل كبير.

ولتعيد تدريب نفسك فأنت تحتاج إلى أن تنصت وتفهم المشاعر غير المحلولة التي لم تتح لها الفرصة قط لتـــشفى فأنت تحتاج إلى أن تشعر بهذا الجزء منك وتسمعه وتفهمه وعندها ستشفى.

والتدريب على أسلوب رسالة الحب طريقة مضمونة للتعبير عن الشاعر الغير محلولة والانفعـــالات الـــسلبية والرغبات من دون أن تكون محكوما عليه سلبيا أو منبوذا وبالانصات لمشاعرنا فإننا في الواقع نعامل بحكمـــة الجزء الانفعالي منا كطفل صغير يبكي على ذراعي والده وباستكشاف الحقيقة الكاملة لمشاعرنا فأننـــا نعطـــي أنفسنا الإذن التام بأن تمتلك هذه المشاعر وعن طريق معاملة هذا الجزء الطفلي منا بحب واحترام فإن جـــروح الماضي العاطفية التي لم يتم حلها يمكن أن تشفي تدريجيا.

كثير من الناس يكبرون بسرعة زائدة لأنهم يرفضون مشاعرهم ويقمعونها وألمهم الانفعالي الذي لم يتم حله ينتظر في الداخل كي يظهر وينال الحب ويشفى وعلى الرغم من أنهم ربما يحاولون أن يقمعوا هذه المشاعر فـــإن الألم والتعاسة تستمر في التأثير عليهم.

إن من المقبول بصورة واسعة الآن أن معظم الأمراض العضوية لها علاقة بألمنا الذي لم يتم حله، والألم الانفعالي المكبوت يصبح عادة ألما عضويا أو مرضا ويمكن أن يسبب موتا مبكرا بالاضافة إلى ذلـــك معظـــم تـــصرفاتنا القسرية التدميرية والوساوس وحالات الإدمان ما هي إلا تعبيرات عن آلامنا الانفعالية الداخلية.

إن هاجش النجاح الشائع عند الرجل تعبير عن محاولاته اليائسة لنيل الحب أملا في تخفيف ألمه وغليانه الانفعالي الداخلي كما أن هاجس الكمال الشائع عند المرأة ما هو إلا تعبير عن محاولاتها اليائسة لتكون أهـــلا للحـــب ولتخفيف ألمها الداخلي وأي شئ يتم القيام به بتطرف يصبح وسيلة لتخدير ألم ماضينا الذي لم يتم حله.

ومجتمعنا ملئ بالمشتتات التي تساعدنا على تفادي ألمنا ولكن رسائل الحب تساعدك على أن تنظـــر في ألمـــك، وتشعر به ومن ثم تقوم بعلاجه فأنت في كل مرة تكتب فيها رسالة حب تعطي ذاتـــك الانفعاليـــة الداخليـــة المجروحة الحب والتفهم والرعاية التي تحتاج إليها لتشعر.

## قوة الخصوصية

عند قيامك بتدوين مشاعرك في خصوصية ستكشف أحيانا مستويات أعمق من المشاعر لم تكن قـــادرا علـــى الشعور بها مع شخص آخر والخصوصية الكاملة تخلق الأمن لتشعر بعمق أكبر حتى ولو كنت في علاقة وتشعر أنك تستطيع الحديث عن أي شئ لا أزال أوصي بأن تقوم أحيانا بتدوين مشاعرك في خصوصية.

وكتابة رسائل الحب في خصوصية أمر صحي أيضا لأنها تعطيك وقتا لنفسك دون الاعتماد على أي شخص آخر.

إنني أوصي بالاحتفاظ بسجل لرسائل الحب الخاصة بك أو الاحتفاظ بها في ملف، ولجعل كتابة رسائل الحب أسهل، ربما ترغب في الرجوع إلى تصميم عينة رسالة الحب المقدمة مسبقا في هذا الفصل، إن تصميم رسالة الحب هذا يمكن أن يعنك في تذكر مختلف مراحل كتابة رسالة الحب ويقدم عبارات توصيلية عندما تكون في مأزق.

وإذا كان لديك جهاز كمبيوتر شخصي عند ذلك قم بنسخ تصميم رسالة الحب واستعمله مرة بعد أخرى، ببساطة أفتح ذلك الملف كلما رغبت في كتابة رسالة حب، وعندما تنتهي أحفظه بتاريخه، ثم قم بطباعته غذا كنت ترغب في مشاركته مع شخص آخر.

بالاضافة إلى كتابة الرسائل أقترح أن تحتفظ بملف خاص لرسائلك بين فترة وأخرى قم بإعادة قراءة تلك الرسائل عندما لا تكون متضايقا لأن ذلك الوقت الذي تستطيع فيه أن تقوم بمراجعة مشاعرك بموضوعية أكبر هذه الموضوعية ستساعدك على التعبير عن مشاعر الضيق في وقت لاحق بطريقة اكثر أحتراما وإذا كنت تكتب رسالة حب وأنت لا تزال منزعجا فبإعادة قرائتها ربما تشعر بتحسن.

ولمساعدة الناس في كتابة رسائل الحب واستكشاف المشاعر والتعبير عنها بصورة خصوصية فقد طورت برنامج كمبيوتر يستعمل صورا ورسوما بيانية وأسئلة ومختلف أشكال رسائل الحب لمساعدتك على التواصل مع مشاعرك إنه حتى يقترح عبارات توصيلية لمساعدتك على جذب بعض الانفعالات والتعبير عنها بالاضافة إلى ذلك فهو يختزن رسائلك في سرية ويحضرها في الأوقات التي يمكن أن تساعدك قراءاتها في التعبير بصورة أكمل عن مشاعرك.

إن أستعمال جهاز الكمبيوتر الخاص بك لمساعدتك في التعبير عن انفعالاتك يمكن أن يساعدك في التغلب على المقاومة المعتادة التي عند الناس لكتابة رسائل حب ، إن الرجال وهم عادة أكثر مقاومة لهذه العملية يكونون أكثر تحفيزا للقيام بذلك غذا كانوا قادرين على الجلوس بصورة خصوصية أمام جهاز الكمبيوتر.

## قوة المودة

كتابة رسائل الحب بصورة خصوصية لها صفة علاجية بذاتها ولكنها ليست البديل عن حاجاتنا غلى أن نكون مسموعين ومفهومين من قبل الآخرين عندما تكتب رسالة حب أنت تحب نفسك، ولكن عندما تشارك آخر رسالة فأنت تتلقى الحب كذل، ولكي تتطور قدرتنا على حب أنفسنا فنحن نحتاج إلى أن نتلقى الحب كذلك والاشتراك في الحقيقة يفتح باب المودة الذي من خلاله يستطيع الحب أن يدخل.

ولكي نتلقى حبا أكبر نحتاج إلى أن يكون في حياتنا أناس نستطيع معهم أن نبوح بمشاعرنا بصراحة وأمان إن من القوة بمكان أن يكون في حياتك أناس مختارون تستطيع معهم أن تشارك كل مشاعرك وتثق بأنهم سيبقون يحبونك ولا يؤلمونك بانتقاد أو حكم سلبيأو نبذ.

عندما تستطيع أن تبوح بمن أنت وكيف تشعر عندها تستطيع أن تتلقى الحب الكامل وإذا كنت تمتلك هـذا الحب يكون من السهل عليك أن تحرر الأعراض الانفعالية السلبية مثل الاستياء والغضب وهلم جرا، هـذا لا يعني أنك تحتاج إلى أن تبوح بكل شئ تشعر به وتكتشف سرا ولكن إذا كانت هناك مشاعر وتخاف مـن أن تبوح بها عندها تكون هذه المخاوف بحاجة إلى علاج تدريجي.

والمعالج النفسي المحب أو الصديق القريب يمكن أن يكونا مصدرا عظيما للحب والشفاء إذا كنت قادرا علـى البوح بأعمق مشاعرك الداخلية وإذا لم يكن لديك معالج نفسي عندها يكون العثور على صديق ليقرأ رسائلك بين آونة وأخرى عظيم النفع، والكتابة في خصوصية ستجعلك تشعر بتحسن، ولكن من الضروري للغايـة أن تشارك رسائلك من حين لآخر مع شخص آخر يهتم ويتفهم.

## قوة المجموعة

إن قوة المساندة الجماعية شئ لا يمكن وصفه ولكن يجب أن يعاش إن المجموعة المحبة التدعيمية يمكن أن تفعـل العجائب لمساعدتنا في التواصل بسهولة مع مشاعرنا العميقة ومشاركة مشاعرك مع مجموعة يعني أن هناك أناسا أكثر موجودون ليبذلوا لك الحب وتتعاظم إمكانية النمو مع حجم المجموعة، حتى ولو لم تـتكلم في مجموعـة فبالاستماع للآخرين يتكلمون بصراحة وصدق عن مشاعرهم سيتسع وعيك وبصيرتك.

عندما أقود ندوات جماعية في أنحاء الوطن أكتشف باستمرار أجزاء أعمق من نفسي بحاجة إلى أن تسمع وتفهم عندما يقوم شخص ويشارك بمشاعره أبدأ فجأة أتذكر شيئا ما أو أشعر بـشئ مـا في نفـسي لقـد ربحـت استبصارات جديدة قيمة عن نفسي وعن الآخرين، إنني اشعر في نهاية كل ندوة عموما بأنني أكثر شفافية وأكبر حبا.

في كل مكان مجموعات مساندة صغيرة في كل موضوع تقريبا تجتمع كل أسبوع لتعطي وتتلقى الدعم ومجموعة المساندة مفيدة بشكل خاص إذا لم نكن نشعر بالأمن حينما كنا أطفالا عند التعبير عن أنفسنا في المجموعـة أو العائلة، وفي حين أن كل نشاط إيجابي لجماعة تمكيني فالاستماع والانصات في مجموعة محبة تدعيمية يمكـن أن يكون علاجيا بصورة شخصية.

إنني ألتقي بصفة منتظمة مجموعة مساندة صغيرة من الرجال وزوجتي بوني تلتقي بصفة منتظمة مجموعة نـسائية خاصة بها، والحصول على هذا الدعم الخارجي يعزز علاقاتنا بدرجة عظيمة إنها تحررنا من النظـر إلى بعـضنا كمصدر وحيد للدعم بالاضافة إلى ذلك فبالانصات للآخرين يشاركون نجاحاتهم وفشلهم تميـل مـشكلاتنا الخاصة إلى الضمور.

# أنصت بهدوء

وسواء كنت تكتب أفكارك ومشاعرك سرا على جهاز الكمبيوتر أو تبوح بها في الحلقـــات العلاجيـــة، أو في علاقاتك أو في مجموعة مساندة فأنت تقوم بخطوة مهمة نحو نفسك، وعندما تنصت بهدوء لمشاعرك فأنـــت في الحقيقة تقول للشخص الصغير الذي تشعر به داخلك" أنت مهم، أنت تستحق أن تسمع، وأنا أهتم بأن أنصت بدرجة كافية:

أتمنى أن تستعمل أسلوب رسالة الحب لأنني شهدته يحول حياة الألاف من الناس بما فيهم حياتي أنا وكلما كتبت رسائل حب أكثر فستصبح اسهل واكثر فائدة إنها تقتضي مرانا ولكنها تستحق ذلك.

# الفصل الثاني عشر

# كيف تطلب الدعم وتحصل عليه

**إذا كنت لا تحصل على الدعم الذي تريد من علاقاتك فلعل أحد الأسباب الهامة هو أنك قد لا تسال بشكل كاف أو أنك قد تسأل بطريقة غير مجدية فطلب الحب والدعم ضروري لنجاح أي علاقة وإذا أردت أن تأخذ يجب أن تطلب.**

**يواجه كل من الرجال والنساء صضعوبة في طلب المساعدة ولكن النساء يملن غلى أن يجدن طلب العون محبطا ومخيبا للآمال اكثر من الرجال لهذا السبب سأوجه هذا الفصل للنساء خاصة وبالطبع سيزداد عمق فهم الرجال للنساء ؟ذا هم ايضا قرؤوه.**

## لماذا لا تطلب النساء

**تخطئ النساء حين يعتقدن أنه لا يلزمهن أن يطلبن الدعم ولأنهن يشعرن تلقائيا بحاجات الآخرين ويعطين ما استطعن إلى ذلك سبيلا يتوقعن خطأ أن يفعل الرجال كذلك. فعندما تقع المرأة في الحب تقدم حبها بشكل غريزي وتبحث بحبور وحماس عظيمين عن طرق تقديم دعمها، ولكما أحبت شخصا ما أكثر كلما كانت محفزة أكثر لتقديم حبها، هناك على سطح الزهرة كل شخص وبشكل آلي يقدم الدعم، ومن هنا لم يكن ثمة مبرر لطلبه في الحقيقة تغدو عدم الحاجة غلى السؤال واحدة من طرق إظهار الحب لبعضهم البعض وشعارهم على سطح الزهرة "الحب هو أن لا يكون عليك أن تطلب أبدا"**

**ولأن هذه هي نقطة مرجعيتها فهي تفترض أنه غذا كان شريكها يحبها فسوف يقوم بتقديم دعمه ولن يكون عليها أن تطلب، وهي حتى عن قصد قد لا تطلب كاختبار لترى ما إذا كان شريكها يحبها حقا ولكي ينجح في الاختبار تطلب هي أن يتوقع حاجاتها ويقدم دعمه دون استجداء.**

**هذه هي الطريقة في العلاقات مع الرجال لا تجدي فالرجال من المريخ وعلى سطحه، إذا كنت تريد مساعدة فببساطة يجب عليك أن تطلبها، الرجال ليسوا محفزين غريزيا إلى تقديم الدعم فهم يحتاجون إلى أن يطلب منهم ذلك وهذا يمكن أن يكون مربكا للغاية لأنه إذا سالت الرجل بطريقة خاطئة أدى ذلك إلى نفوره وإن لم تسألي تماما فقد تحصلين على القليل أو قد لا تحصلين على شئ البتة.**

**في بداية العلاقة إذا لم تحصل المرأة على الدعم الذي تريد عندها تفترض أن الرجل لا يعطي بسبب أنه ليس لديه ما يقدمه وبكل حب وصبر تستمر في العطاء، مفترضة أنه سيلحق بها طال الوقت أو قصرن لكن الرجل يفترض أنه قد قدم بشكل كاف، لأنها مستمرة في العطاء.**

والرجل لا يدرك أن المراة تتوقع منه أن يبادلها العطاء فهو يعتقد أنها إذا احتاجت أو رغبت في المزيد فإنها سوف تتوقف عن العطاء، لكن لأنها من الزهرة فهي لا تريد فقط المزيد ولكن تتوقف عن العطاء.
لكن لأنها من الزهرة فهي لا تريد فقط المزيد ولكن تتوقع منه أن يقدم دعمه دون أن يطلب منه ذلك ولكنه ينتظر أن تبدأ بطلب الدعم ، في النهاية قد تطلب دعمه ولكن في ذلك الوقت تكون قد قدمت أكثر بكثير وتشعر باستياء كبير لدرجة أن طلبها يغدو مطالبة بعض النساء يستأن من الرجل فقط بسبب أنهن أضطررن إلى طلب دعمه، عنئذا حين يسألن بالفعل حتى ولو استجاب بنعم وقدم دعمه فستظل تستاء بسبب اضطرارها للسؤال فلسان حالها يقول"إذا ما أضطررت للسؤال فإن عطاياه لا تحتسب"
إن الرجال لا يستجيبون بصورة جيدة للمطالب والاستياء حتى ولو كان الرجل مستعدا لبذل الدعم المطلوب فإن استياءها ومطالبها سيجعلانه يرفض فالمطالب تؤدي إلى نفور تام وتتقلص فرص حصولها على دعمه بشكل جوهري حين يبدوا الطلب مطالبة، وهو في بعض الحالات ربما يعطي أقل إذا شعر أنها تطالبه بالمزيد.
هذا الأسلوب يجعل العلاقات مع الرجال صعبة جدا بالنسبة غلى النساء اللواتي لا يدركن ذلك وعلى الرغم من أن هذه المشكلة تبد\و عسيرة إلا أنه من الممكن حلها، فعن طريق تذكر أن الرجال من المريخ تسطيعين أن تتعلمي طرقا لطلب ما تريدين طرقا فعالة.
قمت في ندواتي بتدريب آلاف النساء على فن السؤال وقد كان النجاح الفوري حليفهن، في هذا الفصل سنتعرض للخطوات الثلاث المتضمنة في الطلب والحصول على ما تريدين وهي:

1. تدربي على الطلب بأسلوب صحيح للأشياء التي أنت تحصلين عليها الآن.
2. تدربي على طلب المزيد حتى عندما تعلمين أنه سيجيبك بالرفض وتقبلي رفضه,

## تدربي على الطلب بطريقة توكيدية.

- الخطوة الأولى : الطلب باسلوب صحيح للأشياء التي تحصلين عليها الآن

الخطوة الأولى في تعلم كيفية الحصول على المزيد في علاقتك هي أن تتدربي على طلب الأشياء التي تحصلين عليها الآن كوني واعية بما يقدمه لك شريكك وبخاصة الأشياء الصغيرة كحمل الكراتين، وإصلاح الشياء وخلافه...
الجزء المهم في هذه الخطوة هو أن تبدأي بسؤاله أن يقوم بالشياء التي يقوم بها الآن لا أن تفترضي فيه أن يقوم بذلك عندها قدمي له الكثير من التقدير، وتوقفي مؤقتا عن توقع أن سيقدم دعمه دون طلب.
في هذه الخطوة من المهم ألا تسألي اكثر مما هو معتاد على تقديمه ركزي على سؤاله أن يقوم بالأشياء الصغيرة التي يفعلها عادة أفسحي له المجال ليصبح متعودا على أن يسمعك تسألينه تقديم الأشياء بنبرة غير مطالبة.
حين يسمع نبرة مطالبة فمهما تكن صياغة طلبك مهذبة فكل ما يسمعه هو أنه لا يعطي بما يكفي وهذا يجعله يشعر بأنه محبوب وغير مقدر ويميل حينئذا إلى أن يعطي أقل حتى تقدري ما يفعله الآن، ربما كان قد تمت برمجته من قبلك ( أو من قبل أمه) أن يستجيب بالرفض مباشرة ، ففي هذه الخطوة ستقومين بإعادة برمجته ليستجيب بشكل إيجابي لطلباتك وحين يشعر الرجل تدريجيا بانه موضع تقدير ولا يشعر بأنه من المفترض فيه أن يقوم

بذلك وأنه يسعدك فإنه سوف يرغب في الاستجابة لطلباتك إيجابيا حين يستطيع، وبعد ذلك سيبدأ آليا بتقديم دعمه ولكن يجب عدم توقع هذه المرحلة المتقدمة في البداية، لكن هناك سبب آخر يبرر البدء بسؤاله الذي يقدمه الآن، يجب أن تتأكدي من أنك تسألينه بطريقة تمكنه من سماعك والاستجابة لك، هذا هو ما أقصده حين اقول" الطلب بأسلوب صحيح"

## *أفكار مفيدة لاستثارة دافعية الرجل

هناك أسرار لكيفية طلب الدعم من فرد من أهل المريخ بطريقة صحيحة وإذا لم يتم التقيد بها فلربما أدى بسهولة إلى نفوره تلك هي الطرق:

1. التوقيت المناسب
2. الوقف الغير مطالب
3. الإيجاز
4. الأسلوب المباشر
5. أستعمال الكلمات الصحيحة.

دعونا نتمعن النظر في كل واحدة منها :

التوقيت المناسب: كوني حذرة من سؤاله القيام بشئ يكون من الواضح أنه يخطط للقيام به فمثلا غدا كان يهم بإخراج القمامة لا تقولي هل من الممكن أن تخرج القمامة ؟ سوف يشعر انك تخبريه ما يجب عليه فعله فالتوقيت في غاية الأهمية، بالاضافة غلى ذلك غدا كان منهمكا في عمل ما فلا تتوقعي أن يستجيب مباشرة.

الموقف غير المطالب: تذكري أن الطلب غير المطالبة، إذا كان موقفك استيائيا وتعسفيا مهما كان حرصك على انتقاء الكلمات فيشعر أنه غير مقدر لما سبق أن قدمه لك وربما قال لا.

الإيجاز: تجنبي إعطائه قائمة بالأسباب التي توجب أن يساعدك أفترضي أنه ليس من الواجب إقناعه وكلما أسهبت في توضيح موقفك كلما كانت مقاومته أكبر فالشروحات الطويلة لتأييد طلبك تجعله يشعر وكأنك لا تثقين بأنه سيدعمك وسيشعر بأنك تتلاعبين به بدلا من أن يقدم دعمه بحرية، كما أن المرأة المتضايقة لا تريد أن تسمع قائمة بالأسباب والشروحات التي تبين لماذا يجب أن لا تكون متضايقة فالرجل لا يريد أن يسمع قائمة بالأسباب والشروحات التي تبين لماذ يجب أن يلبي طلبها ، تعطي النساء قائمة أسباب لتبرير حاجتهن ويعتقدن أن ذلك يجعل الرجل يتبين أن طلب المرأة صادق وهذا بالتالي سيحفزه وما يسمعه الرجل هو "لهذا يجب أن تقوم بذلك" وكلما طالت القائمة كلما زادت مقاومته لتدعيمك فإذا سألك لماذ؟ عنئذا يمكنك إبداء مبرراتك، لكن مرة أخرى كوني موجزة بقدر الإمكان.

الأسلوب المباشر: تظن النساء غالبا أنهن يطلبن الدعم في حين أن الحال ليس كذلك فعندما تحتاج إلى الدعم يمكن أن تقدم المرأة المشكلة ولكن لا تطلب دعمه بطريقة مباشرة فهي تتوقع منه أن يقدم دعمه وتتجاهل أن تطلب ذلك بشكل مباشر، إن الطلب بشكل غير المباشر يتضمن الطلب ذاته ولكن لا يقوله مباشرة هذه الطلبات غير المباشرة تجعل الرجل يشعر بأن من المفترض فيه القيام بها وأنه غير مقدر حق قدره واستخدام

العبارات غير المباشرة يكون أحيانا مقبولا بالتأكيد ولكن عندما يتكرر استخدامها يصبح الرجل مقاوما لتقديم دعمه وربما لا يعرف هو حتى لماذا يقاوم بعناد والعبارات التالية كلها أمثلة على الطلبات غير المباشرة وكيف يمكن أن يستجيب الرجل لها.

ماذا يمكن أن يسمع حين تطلب بطريقة غير مباشرة

| ماذا يجب أن تقول بإيجاز (وطريقة مباشرة) | ماذا لا يجب أن تقول (بطريقة غير مباشرة) | ماذا يسمع عندما تستعمل الطريقة الغير مباشرة. |
|---|---|---|
| هل لك أن تحضر الأطفال ؟ | الأطفال بحاجة غلى من يحضرهم وأنا لا أستطيع القيام بذلك | يجب أن تحضرهم إذا كنت تستطيع وإلا فإنني ساشعر بأنني غير مدعومة جدا وأستاء منك (مطالبة) |
| هل لك أن تحضر المشتروات للداخل؟ | المشتروات بالسيارة | من واجبك أن تدخلها لقد ذهبت للتسوق (توقع) |
| هل بإمكانك أن تفرغ القمامة | لا أستطيع أن أضع شئ آخر في سطل القمامة | إنك لم تقم بالإراغ سطل القمامة لا تنتظر طويلا(نقد) |
| هل لك أن تنظف الحديقة الخلفية | الحديقة الخلفية مهملة حقا | مرة أخرى أنت لم تنظف الحديقة الخلفية يجب أن تكون أكثر مسئولية ليس من الواجب علي أن أذكرك(رفض) |
| هل لك أن تحضر البريد | لم يتم إحضار البريد | نسيت أن تحضر البريد يجب أن تتذكر(أستهجان) |
| هل لك أن تأخذنا الليلة لنأكل خارج المترل؟ | ليس لدي الوقت لإعداد العشاء الليلة | لقد قمت بالكثير وأقل ما يمكن أن تقوم به هو أن تأخذنا خارج المترل (سخط) |
| هل لك ان تأخذني خارج المترل هذا الأسبوع؟ | إننا لم نخرج منذ زمن | أنت تهملني إنني لا أحصل على ما أريد. |
| هل لك أن تحدد بعض الوقت للتحدث معي؟ | يجب أن نتكلم | نحن لا نتكلم بما فيه الكفاية وهذا خطؤك يجب أن تتكلم معي أكثر(استياء) |

أستعمال الكلمات الصحيحة: أحد أكثر الأخطاء شيوعا في طلب الدعم هو استعمال هل تستطيع وهل تقدر بدلا من هل لك أن تفعل وهل ستفعل "هل تستطيع أن تفرغ سطل القمكمة" مجرد سؤال لجمع المعلومات "هل لك أن تفرغ سطل القمامة؟" عبارة عن طلب. النساء في الغالب يستعملن "هل تقدر؟ للدلالة بطريقة غير مباشرة على "هل لك أن؟ وكما أشرت سابقا فالطلبات غير المباشرة منفرة عندما تستعمل من حين إلى آخر يمكن أن تمر دون ملاحظة، ولكن أستعمال هل تستطيع وهل تقدر باستمرار تثير الرجل.

جين أقترح على النساء أن يبدأن بطلب دعم يصبن بالذعر أحيانا لأن شركائهن قد أطلقوا من قبل تعليقات في كثير من الأحيان مثل:

1. لا تزعجيني
2. لا تطلبي مني أن أقوم بأشياء طول الوقت.
3. توقفي عن إخباري ماذا أفعل.
4. ليس من الواجب عليك أن تخبريني بذلك.

بغض النظر عما قد تعني بالنسبة إلى المرأة عندما يقوم الرجل بإطلاق مثل هذا النوع من التعليق فما يقصده هو " أنا لا أحب الطريقة التي تسألين بها!" وإذا كانت المرأة لا تدرك كيف يمكن أن يؤثر هذا في الرجل فإنها ستتعرض لتعقيدات أكثر وتصبح المرأة خائفة من أن تسأل وتبدأ تقول "هل تقدر" لأنها تعتقد أنها تكون بذلك أكثر تأدبا وعلى الرغم من أن هذا ينفع على سطح الزهرة إلا أنه لا ينفع على سطح المريخ.
ستكون إهانة على سطح المريخ أن تسأل الرجل هل تقدر ؟ بالطبع يستطيع هو أن ذلك السؤال ليس كيف ولكن هل سيقوم به؟ وبعد أن يكون قد أهين، ربما يقول لا فقط لأنك أثرته.

## ماذا يريد الرجال أن يطلب منهم

عندما شرحت هذا الفرق بين تلك الكلمات في ندواتي كانت النساء تميل إلى الاعتقاد بأنني أعطي أهمية كبيرة لأمر غير ذي بال، بالنسبة إلى النساء لا يوجد فرق كبير بين تلك الكلمات في الحقيقة "هل تستطيع ؟" ربما تبدو حتى أكثر أدبا من " هل تفعل ؟" ولكن بالنسبة للرجال الفرق كبير، ولأن لهذا الفرق أهمية كبيرة سأضمن تعليقات لسبعة عشرة رجلا حضروا ندوتي.
عندما أسأل "هل تستطيع أن تنظف الحديقة الخلفية؟ أقوم في الحقيقة بأخذ الأمر حرفيا أقول: " أستطيع القيام بذلك ، بالتأكيد ممكن، ولكني أقول "سأقوم بذلك، وبالتأكيد لا أشعر باني أعد بأن أقوم بذلك من ناحية أخرى، عندما أسأل هل لك أن تنظف الحديقة الخلفية؟ أبدأ باتخاذ القرار وأكون مستعدا لأن أكون تدعيميا إذا قلت نعم ، ففرض تذكري القيام بذلك أكبر بكثير لأنني وعدت بذلك.
عندما تقول "أحتاج مساعدتك، هل تستطيع أن تساعدني؟ فإنها تبدو انتقادية وكأنني سبق أن خذلتها أنها لا تبدو كدعوة إلى أن أكون الرجل الطيب الذي أريد أن أكون وأدعمها من ناحية أخرى "أحتاج إلى مساعدتك هل لك أن تحمل هذا من فضلك؟ تبدو كطلب وفرصة لأن أكون الرجل الطيب وأريد أن أقول نعم.
عندما تقول زوجتي "هل تستطيع أن تغير حفاض كريستوفر؟ أفكر في داخلي بالتأكيد أستطيع تغييرها أنا قادر وتغيير الحفاض أمر سهل ولكن إذا لم أكن أرغب في ذلك ربما أختلق عذرا والآن إذا طلبت مني "هل لك أن تغير حفاض كريسوفر؟ ساقول نعم بالتأكيد وأقوم بذلك وسأشعر في داخلي بأنني أحب أن أكون مقدرا وأستمتع بتربية أطفالنا أريد أن أساعد.

عندما أسال هل لك أن تساعدني من فضلك ؟ يعطيني فرصة للمساعدة واكون أكثر استعداد لدعمها ولكن حين اسمع "هل تستطيع مساعدتي من فضلك؟ أشعر بأن ظهري قد الصق بالجدار وكأنه ليس لي خيار، فإذا كانت لدي القدرة يكون عندها متوقعا مني أن اساعد أنا لا أشعر بالتقدير.

أستاء حين أسأل " هل تستطيع " أشعر وكأنه ليس لي خيار إلا أن أقول نعم، فإذا قلت لا ستكون متزعجة مني إنه ليس طلبا بل مطلبا.

أشغل نفسي أو أتشاغل حتى لا تسألني المرأة التي أعمل معها "هل تستطيع " مع "هل أن تفعل "أشعر بأن الخيار لي وأنا أريد أن أساعد.

في الأسبوع الماضي سأتني زوجتي "هل تستطيع اليوم أن تزرع الأزهار؟ ودون تردد قلت نعم حين عادت بعد ذلك إلى البيت قالت"هل قمت بزراعة الأزهار؟ فقلت لا قالت " هل تسطيع القيام بذلك غدا؟ ومرة أخرى دون تردد قلت نعم، حدث هذا كل يوم في السبوع والأزهار لم تزرع بعد أعتقد أنها لو سألتني "هل لك أن تزرع الأزهار غدا؟ لكنت فكرت في ذلك ولو أنني قلت نعم لكنت قمت بذلك.

عندما أقول نعم أستطيع أن أقوم بذلك أنا لا ألزم نفسي أن أقوم بذلك، أنا فقط أقول أنا استطيع ذلك. أنا لم أعد بذلك وغذا تضايقت مني اشعر بأنه لا حق لها، ولو قلت سأقوم بذلك، عندها أستطيع أن أفهم لماذا تتضايق إن لم اقم بذلك.

لقد نشأت مع خمس أخوات وأنا الآن متزوج ولدي ثلاث بنات عندما تقول زوجتي "هل تقدر أن تخرج القمامة؟ أنا لا أجيب تماما ثم تسأل لماذا؟ ولا أعرف والآن أدرك لماذا أشعر بأنني محكوم ، أنا أستطيع التجاوب مع "هل لك أن تفعل "

عندما أسمع "هل تستطيع " سأقول حالا نعم، ثم خلال العشرة دقائق التالية سأدرك لماذا لن أقوم بذلك ثم أتجاهل السؤال ولكن عندما اسمع هل لك أن تفعل "يبرر جزء مني قائلا نعم" أريد أن أكون في الخدمة عندها لو ظهرت في ذهني اعتراضات فسالبي طلبها لأنني أعطيت كلمتي.

سأقول نعم لسؤال "هل تقدر؟ ولكن في داخلي أستاء منها أشعر بأنني لو قلت لا فإنها ستلكمني أشعر بأنها تتلاعب بي وعندما تسأل هل لك أن تفعل؟ اشعر بأنني حر في أن أقول نعم أو لا الخيار لي إذن وعندها سأود أن أقول نعم.

عندما أسمع "هل لك أن تفعل " أشعر بأنني موضع ثقة في ان أقدم خدمة ولكن حين أسمع هل تقدرأو هل تستطيع أسمع سؤالا خلف السؤال "إنها تسألني إذا كنت أستطيع أن أفرغ سطل القمامة ومن الواضح أنني أستطيع ولكن خلف سؤالها يوجد طلب وهي لا تثق بي بما يكفي لتطلب المساعدة.

عندما تسألني أمرأة هل ستفعل ذلك؟ أشعر بالاطمئنان في داخلي بأنني سأحصل على نقطة مقابلها أشعر بأنني مقدر وسعيد بالعطاء.

عندما تسأل المرأة "هل لك أن تفعل أو هل ستفعل" اشعر بحساسيتها وأنا أشد حساسية بالنسبة إليها وإلى حاجاتها أنا بالتأكيد لا أريد أن أرفضها وعندما تقول "هل تستطيع" أكون أكثر ميلا لأن أقول لا لأنني أعرف أن هذا ليس رفضا لها وهو ببساطة تعبير غير شخصي يعني لا أستطيع أن أقوم بذلك وهي لن تأخذ الأمر بشكل شخصي إذا قلت لا.

بالنسبة إلى "هل تفعل" تجعل الأمر شخصيا وأنا أريد أن أعطي ولكن "هل تقدر" تجعل الأمر غـــير شخـــصي وسأعطي إذا كان الأمر مريحا أو لا يوجد ما يشغلني.

عندما تقول المرأة"هل تستطيع أن تساعدني من فضلك" استطيع أن أشعر باســتيائها وســأرفض ولكــن إذا قالت"هل لك أن تساعدني من فضلك؟" لا أستطيع أن أشعر بأي أستياء حتى ولو كان هناك بعض منه، وأكون مستعدا لأن أقول نعم.

عندما تقول أمرأة "هل تسطيع أن تفعل كذا من أجلي؟ صادقا وأقول "أفضل أن لا أفعــل ذلــك" الجانــب الكسول مني يبرز وأبدأ أفكر بطرق للمساعدة.

من المؤكد أن النساء سيدركن الفرق الجوهري بين هل تستطيع وهل تفعل بتدبر هذا المنظر الرومانسي ، تخيل رجلا يعرض الزواج على امرأة قلبه ممتلئ بالحب مثل القمر المنير ويمد يديه ليمسك بيديها ثم يتعلق بصره محدقا في عينيها قائلا بلطف "هل تستطيعين أن تتزوجيني ؟"...سيختفي الحب حالا! إن أستعماله لكلمة "تستطيعين" جعله يبدو ضعيفا ولا قيمة له، أنه يرشح بانعدام الأمن وتقدير منخفض للذات ولو أنه قال بدلا من ذلك "هل تتزوجيني " عندها تكون حساسيته وقوته حاضرتين هذا هو أسلوب العرض.

وبطريقة مشابهة يطلب الرجل من المرأة أن تعرض طلباتها بهذا الأسلوب أستعملي كلمة تفعل إن كلمة تستطيع تبدو غير موحية بالثقة وغير مباشرة وضعيفة وتلاعبية للغاية.

عندما تقول "هل تستطيع أن تفرغ سطل القمامة؟ تكون الرسالة التي يتلقاها إذا كنت تستطيع ذلك فيجــب عليك أن تفعل أنا أقوم بذلك من أجلك وهو من وجهة نظره يشعر أن من الواضح أنه يستطيع أن يقوم بذلك وبأهماله طلب دعمه يشعر بأنها تتلاعب أو تستخف به، أنه لا يشعر بأنه محل ثقة في أن يكون هناك من أجلــها إذا كان قادرا.

أتذكر أن إحدى النساء قامت في ندوة توضح الفرق بمصطلحات زهرية قالت:"في البداية لم أكن اشعر بالفرق بين هذين الأسلوبين في الطلب ولكن عنئذا قلبتها إنها تبدو مختلفة جــدا بالنــسبة لي عنــدما يقــول "لا "لا أستطيع"مقابل"لا لن أفعل" كلمة "لن أفعل" رفض شخصي وغذا قال"لا أستطيع" فليس لها أي أنعكاس علــي والأمر أنه فقط لا يستطيع.

## أخطاء شائعة في الطلب

أصعب جزء في تعلم الطلب هو تذكر كيفية القيام به ، حاولي أستعمال كلمات "تفعل " ما أستطعت إن الأمر يقتضي الكثير من التدريب.

لطلب الدعم من الرجل:

1. أستعملي الأسلوب المباشر
2. كوني موجزة
3. أستعملي عبارات "هل تفعل أو هل ستفعل؟"

**4.** من الأفضل أن لا تستعملي الأسلوب الغير مباشر أو الإسهاب أو عبارات مثل "هل تستطيع أو هل تقدر

**دعونا ننظر بعض الأمثلة.**

| قولي | لا تقولي |
|---|---|
| "هل لك أن تفرغ سطل القمامة؟" | "هذا المطبخ متسخإنه كريه الرائحة حقا، لا أستطيع أن أحشر اي شيئ آخر في كيس الزبالة يجب إفراغه هل تستطيع أن تقوم بذك؟(هذا غسهاب وتم أستعمال كلمة تستطيع) |
| "هل لك ان تساعدني في تحريك هذه الطاولة؟" | "لا أستطيع تحريك هذه الطاولة أحتاج إلى أن أعيد ترتيبها قبل حفلتنا الليلة هل تستطيع المساعدة من فضلك(هذا إسهاب وتم أستعمال كلمة تستطيع) |
| "من فضلك هل تضع هذا اليئ في مكانه من أجلي؟" | "أنا لا أستطيع أن أعيد كل هذا"هذه رسالة غير مباشرة) |
| من فضلك هل تحضر المشتروات من السيارة؟" | هناك أربعة أكياس من المشتروات موجودة في السيارة وأنا أحتاج إليها لعمل العشاء هل تستطيع إحضارها (هذه طويلة وغير مباشرة وتم أستعمال كلمة تستطيع) |
| "هل تحضر زجاجة حليب في طريق عودتك للمترل؟" | "أنت ستمر في طريقك على المتجر ولورين تحتاج لزجاجة حليب وأنا لا أستطيع أن أخرج ثانية أنا متعبة للغاية اليوم كان يوما سيئا هل تستطيع ٍحضارها (هذه طويلة وغير مباشرة وتم استعمال كلمة تستطيع) |
| "هل لك أن تحضر جولي من المدرسة؟" | جولي تحتاج إلى من يحضرها من المدرسة وأنا لا أستطيع ذلك هل لديك وقت؟ هل تظن أنك تستطيع أن تحضرها؟(هذا إسهاب وتم أستعمال كلمة تستطيع) |
| هل تأخذ زوي للبيطري اليوم؟ | "حان الوقت لتطعيم زوي هل تحب أن تأخذها إلى البيطري؟(هذه غير مباشرة) |
| "هل لك أن تأخذنا للعشاء خارج المترل الليلة؟ | إنني متعبة للغاية ولا أستطيع عمل العشاء إننا لم نخرج منذ مدة طويلة هل تريد الخروج؟(هذه طويلة جدا وغير مباشرة) |
| هل تقفل لي السوستة؟ | أحتاج لمساعدتك هل تستطيع أن تقفل لي السوستة؟(هذه غير مباشرة وتم أستعمال تستطيع) |

| هل لك أن تشعل لنا نارا الليلة | "الجو بارد هل ستقوم بإشعال نار؟ (هذه غير مباشرة) |
|---|---|
| هل تأخذني إلى السينما هذا الأسبوع؟ | هل تريد الذهاب إلى السينما هذا الأسبوع (هذه غير مباشرة9 |
| هل تساعد لورين في لبس حذائها؟ | لورين لم تلبس حذائها بعد!لقد تأخرنا أنا لا أستطيع القيام بكل ذلك بمفردي هل تستطيع المساعدة (هذه طويلة وغير مباشرة وتم استعمال كلمة تستطيع) |
| هل لك أن تجلس معي الآن أو في أي وقت الليلة ونتحدث عن جدولنا؟ | "ليس لدي أي فكرة عما يجري إننا لم نتكلم وأريد أن أعرف ماذا تعمل ؟(هذه طويلة وغير مباشرة) |

ربما تكوني قد لاحظت أن الذي كنت تعتقدين أنه طلب ليس طلب بالنسبة إلى أهل المريخ إنهم يسمعون شييئا آخر، والأمر يقتضي وعيا بسيطا لإحداث هذه التغييرات في طريقة طلبك الدعم، أقترح أن تتدربي مدة ثلاثة أشهر على الأقل على تصحيح أسلوب طلبك للشياء قبل الانتقال إلى الخطوة الثانية هناك عبارات طلب مفيدة مثل" هل تفعل من فضلك ؟ وهل لك أن تفعل؟

أنطلقي في الخطوة 1 بوعي منك بعدد المرات التي لا تطلبين فيها الدعم كوني واعية كيف تطلبين عندما تفعلين؟ وبهذا الوعي المتنامي ، تدربي على طلب ما يقدمه الآن، تذكري أن يكون الطلب موجزا ومباشرا ثم أبذلي له الكثير من التقدير والشكر.

## أسئلة شائعة عن طلب الدعم

هذه الخطوة الأولى يمكن أن تكون صعبة توجد هنا بعض الأسئلة الشائعة التي تعطي دلالات من الاعتراضات والمقاومة التي يمكن أن توجد لدى النساء.

س: يمكن أن تتسائل المرأة لماذا يجب علي أن أطلب منه في حين أنني لا ألزمه بأن يطلب مني؟

ج: تذكري الرجال من المريخ إنهم يختلفون وبالتقبل والعمل مع هذه الاختلافات ستحصلين على ما تحتاجين إليه ولو حاولت بدلا من ذلك تغييره فسيقاوم بعناد فعلى الرغم من أن طلب ما تريدين ليس طبيعة ثانية للزهايت إلا أنك تسطيعين القيام بذلك من دون أن تتخلي عن كينونتك فعندما يشعر بأنه محبوب ومقدر فسيصبح تدريجيا مستعدا لتقديم دعمه دون أن يسأل هذه مرحلة متأخرة.

س: ربما تسأل المرأة لماذا يجب على أن أقدر ما يقوم به بينما أنا أقدم أكثر؟

ج: أهل المريخ يعطون أقل عندما لا يشعرون بأنهم مقدرون فإذا كنت تريدين منه أن يعطي أكثر، فما يريده إذا هو تقدير أكثر، وإذا كنت تريدين منه أن يعطي أكثر، فما يريده إذا هو تقدير أكثر، وإذا كنت تعطين أكثر ربما بالطبع يكون من الصعب أن تكوني ممتنة له أبدئي بلطف التقليل من البذل حتى تستطيعي أن تقدريه أكثر

وبإحداث هذا التغيير فأنت لست فقط تدعمينه لكي يشعر بأنه محبوب ولكنك ستحصلين أيضا على الـــدعم الذي تحتاجين إليه وتستحقينه.

س: ربما تتساءل المرأة إذا كان علي أن أطلب دعمه ربما يظن أنه يسدي إلي فضلا.

ج: هكذا يجب أن يشعر إن هدية الحب تعتبر فضلا وعندما يشعر الرجل بأنه يسدي إليك خدمة فإنه حينئـــذا يعطي من قلبه، تذكري أنه من المريخ ولا يقوم بتدوين النقاط بالطريقة التي تفعلين وإذا كان يشعر بأنك تخبرينه بأنه ملزم بالبذل فسينغلق قلبه ويعطي أقل.

س: ربما تتساءل المرأة إذا كان يحبني يجب عليه أن يقدم دعمه فقط وليس علي أن أطلب؟

ج: تذكري أن الرجال من المريخ إنهم مختلفون إن الرجال ينتظرون حتى يطلب منهم فبدلا من التفكير مقولـــة غذا كان يحبني فسيقدم دعمه، ولكنه ليس كذلك، إنه من المريخ ويتقبل هذا الأختلاف فسيكون أكثر أستعدادا لدعمك وبالتدريج سيبدأ بتقديم دعمه.

س: ربما تتساءل المرأة إذا كان علي أن أطلب أشياء فسيظن أنني لا أعطي بنفس القدر الذي يعطيه إنني اخشى أنه ربما يشعر كما لو أنه ليس ملزما بأن يعطيني أكثر!

ج: إن الرجل يكون أكثر كرما عندما يشعر كما لو أنه ليس ملزما بالبذل بالإضافة إلى ذلك عنـــدما يـــسمع الرجل المرأة تطلب الدعم بطريقة ملؤها الاحترام يكون الذي يسمعه أيضا هو أنها تشعر بأن ذلك الدعم مـــن حقها إنه لا يفترض أنها قدمت أقل بل على العكس تماما، أنه يفترض أنها لا بد أن تكون قد قدمت أكثـــر أو على الأقل بقدر ما أعطى هو ولهذا تشعر بالسعادة حيال الطلب.

س: رلابما تتساءل المرأة عندما اطلب الدعم أخاف من أن أكون موجزة وأريد أن أبين لماذا أحتاج إلى دعمه أنا لا أريد أن ابدو كثيرة المطالب.

ج: عندما يسمع الرجل طلبا من رفيقته فهو يثق بأن لديها سببا وجيها للطلب فإذا قدمت له أسبابا كثيرة بمـــا يوجب عليه تلبية طلبها يشعر هو وكأنه لا يستطيع أن يقول لا وإذا كان لا يستطيع أن يقول لا عندها يشعر بأنك تتلاعبين أو تستخفين به دعيه يعطيك هدية بدلا من أخذ دعمه على أنه شيئ مسلم به، فإذا كان يريد أن يفهم أكثر فسيسال لماذا؟ عندها لا باس من إبداء الأسباب حتى عندما يسأل كوني حذرة من الإسهاب أعـــط سببا واحد أو على الأكثر أثنين وإذا كان لا يزال يحتاج إلى معلومات أكثر، فسيخبرك.

## • الخطوة 2: تدربي على طلب المزيد (حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا)

قبل أن تحاولي طلب المزيد من الرجل تأكدي من أنه يشعر بالتقدير لما يقوم بتقديمه وبالاستمرار في طلب دعمه دون أن تتوقعي منه أن يفعل أكثر مما يفعله فسيشعر ليس فقط بأنه مقدر ولكن أيضا مقبول.

وعندما يتعود على سماعك تطلبين دعمه دون أن ترغبي في المزيد يشعر بأنه محبوب في حضورك ويشعر بأنه ليس من الواجب عليه أن يتغير لكي ينال حبك عند هذه النقطة سيكون مستعدا لأن يتغير ويقوم بتقوية قدراته لكي يدعمك عند هذه النقطة تستطيعين المخاطرة بسؤاله المزيد دون أن تعطيه إشارة إلى أنه لا يقدم بما فيه الكفاية.

الخطوة الثانية في هذه العملية هي أن تجعليه يدرك أن بإمكانه أن يقول لا وأن يتلقى في نفس الوقت حبك، فعندما يشعر بأن في استطاعته أن يقول لا حين تطلبين المزيد، سيشعر بأنه حر في أن يقول نعم أو لا ضعي في ذهنك أن الرجال أكثر استعداد لأن يقولوا نعم إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا لا.

من المهم أن تتعلم النساء كيف يطلبن وكيف يتقبلن لا كجواب، إن النساء في العادة يستشعرن حدسيا ماذا سيكون جواب شريكهن حتى قبل أن يسألن فإذا شعرن بأنه سيقاوم طلبهن فلن يبالين حتى بأن يطلبن بدلا من ذلك سيشعرن بأنهن مرفوضات وبالطبع لن تكون لديه أي فكرة عما حدث كل هذا جرى في عقلها.

في الخطوة **2**، تدربي على طلب الدعم في كل تلك الحالات التي تودين أن تطلبي ولكنك لا تفعلين لأنك تشعرين بمقاومته أنطلقي واطلبي الدعم حتى لو شعرت بمقاومته حتى لو كنت تعرفين بأنه سيقول لا.

على سبيل المثال:يمكن أن تقول زوجة لزوجها وهو يشاهد التفاز بتركيز هل تذهب إلى المتجر إحضار بعض أسماك السلمون للعشاء، وعندما تسأل هذا السؤال تكون مستعدة مسبقا لأن يقول لا ربما يكون قد فوجئ تماما لأنها لم يحدث أن قاطعته بطلب كهذا من قبل، وربما يختلق بعض الأعذار مثل"إنني اشاهد الأخبار ألا تسطيعين القيام بذلك؟"

ربما تشعر بأنها تريد أن تقول "بالتأكيد استطيع ولكني دائما أقوم بكل شيئ أنا لا أحب أن أكون خادمة لك أريد بعض المساعدة"

عندما تطلبين وتشعرين بأنك ستتلقين الرفض جهزي نفسك للإجابة بلا ولتكن لديك إجابة جاهزة مثل"حسنا " وغذا كنت تريدين أن تكوني مريخية في إجابتك تسطيعين أن تقولي " لا مشكلة " سيكون وقعها جميلا على أذنيهولكن إجابة "حسنا" البسيطة حسنة.

من المهم أن تطلبي ومن ثم تتصرفين وكأنه لا حرج تماما بالنسبة له أن يقول لا، تذكري أنك تجعلين رفضه مأمونا أستعملي هذا الأسلوب فقط في الحالات التي لا يكون فيها بأس حقا أن يقول لا أختاري حالات تقدرين فيها دعمه ولكن نادرا ما تطلبين تأكدي من أنك ستشعرين بالراحة لو قال لا.

**هذه أمثلة لما أعنيه:**

| متى تسألين | ماذا تقولين |
|---|---|
| إنه يعالج شيئا وأنت تريدين منه أن يحضر الأطفال وأنت عادة لا تزعجينه وتقومين بذلك بنفسك. | تقولين "هل لك أن تحضر جولي لقد اتصلت للتو؟" إذا قال لا قولي بلطف وببساطة حسنا" |
| يعود عادة إلى البيت ويتوقع منك أن تعدي العشاء أنت تريدين منه أن يعد العشاء ولكنك لم تطلبي ذلك قط أنت تشعرين بأنه يرفض الطبخ | تقولين "هل لك أن تعيني بتقطيع البطاطس؟ أو هل تقوم بإعداد العشاء الليلة؟ إذا قال لا قولي بلطف وبساطة "حسنا" |
| يشاهد في العادة التلفزيون بعد العشاء بينما تقومين بغسل الصحون أنت تريدين منه أن يغسلها أو على الأقل أن يساعدك ولكنك لا تطلبين هذا أبدا أنت | تقولين "هل لك أن تعيني في غشل الصحون الليلة او هل لك أن تحضر الصحون أو أنتظري في ليلة هادئة وقولي هل لك أن تقوم الليلة بغس الصحون؟ غذا قال |

| | |
|---|---|
| تشعرين بأنه يكره غسيل الصحون ربما لا تمـــانعين في ذلك كما يفعل هو ولذا تقومين أنت بذلك | لا قولي بلطف وبساطة حسنا. |
| يريد أن يذهب للسينما وأنت تريدين أن تذهبي لحفلة انت عادة تشعرين برغبته في مشاهدة فيلم ولا تهتمين بسؤاله أن تذهبا لحفلة | تقولين هل تأخذني اليوم إلى الحفلة أنني أحب أن أكون معك، فاذا قال لا قولي بلطف حسنا. |
| أنتما متعبان وتستعدان للذهاب للفـــراش والقمامـــة ستجمع في الصباح أنت تشعرين كم هو متعب لـــذا عادة لا تطلبين منه أن يخرج القمامة | تقولين هل تخرج القمامة ؟ إذا قال لا قـــولي بلطـــف وبساطة حسنا. |
| هو مشغول جدا ومنهمك في مشروع مهم أنـــت لا تريدين ان تشتتي أنتباهه لأنك تشعرين بمدى تركيزه ولكنك أيضا تريدين التحدث معه أنت تشعرين عادة بمقاومته ولا تطلبين بعض الوقت | تقولين هل تقضي بعض الوقت معي؟ غذا قال لا قولي بلطف وبساطة حسنا. |
| هو مركز ومشغول ولكنك تحتـــاجين أن تتحـــضري سيارتك التي كانت في الورشة عادة تتوقعين كم هو صعب عليه أن يعيد ترتيب جدولا ولا تطلبين منه أن يوصلك | تقولين "هل توصلني بسيارتك اليوم إحضار ســـيارتي لقد تم إصلاحها غذا قال لا قولي بلطـــف وبـــساطة حسناز |

في كل واحد من الأمثلة السابقة كوني مستعدة لأن يقول لا وتدربي على أن تكوني متقبلة واثقة أقبلي رفـــضه وكوني على ثقة من أنه كان سيقدم دعمه لو كان يستطيع في كل مرة تطلبين الدعم من الرجل ولا تعتبرينـــه مخطئا بقوله لا يعطيك بين خمس وعشر نقاط وحين تطلبين في المرة المقبلة سيكون أكثر استجابة لطلبك بمعـــنى إنك بطلبك دعمه بأسلوب محبب فأنت تساعدينه على تقوية مقدرته على إعطائك المزيد.

لقد تعلمت هذا للمرة الأولى من موظفة منذ سنوات مضت كنا نعمل في مشروع خيري واحتجنا إلى متطوعين كانت على وشك الاتصال بتوم، وكان أحد أصدقائي قلت لها أن لا تزعج ىنفسها لأنني كنت أعلم سلفا أنه لن يكون بإمكانه المساعدة في هذه المرة، لكنها قالت بأنها ستخابره على اي حال فسالتها لماذا ؟ فقالت "عندما أتصل به سأطلب مساعدته وحين يقول لا سأكون لطيفة جدا ومتفهمة بعد ذلك في المرة المقبلة عندما أتصل به لديه ذكرى حسنة عني "لقد كانت على حق.

عندما تطلبين الدعم من رجل ولا ترفضينه لقوله لا سيتذكر ذلك وفي المرة المقبلة سيكون أكثر اســـتعداد لأن يعطي ومن ناحية أخرى إذا ضحيت بهدوء بحاجاتك فلا تطلبين فلن تكون لديه فكرة كم من المـــرات كنـــت بحاجة إليه، كيف له أن يعرف إذا لم تطلبي؟

وكلما دوامت على طلب المزيد بلطف بين حين وآخر سيكون شريكك قادرا على توسيع نطـــاق مواســـاته ويقول نعم عند هذه النقطة يكون طلب المزيد أكثر أمنا.

# علاقات صحية

تكون العلاقة صحية عندما يكون لدى الشريكين الحرية في أن يطلبوا ما يريدون ويحتاجون إليه ويكون لكليهما الحرية في أن يقول لا إذا أختار.

على سبيل المثال : أتذكر وأنا أقف بالمطبخ مع أحد أصدقاء العائلة عندما كان عمر أبنتنا لورين خمس سنوات طلبت مني أن ارفعها وأقوم ببعض الحيل وقلت :"لا لا أستطيع اليوم أنا متعب حقا" وأصرت ، تطلب بدلال " من فضلك ابي فقط قذفة واحدة في الهواء"

قال الصديق: والآن لورين ابوك متعب لقد عمل اليوم بجد يجب أن لا تطلبي"

اجابت لورين مباشرة بقولها" لقد كنت أطلب فقط"

"ولكنك تعلمين أن أباك يحبك قال صديقي "إنه لا يستطيع أن يقول لك لا"

(الحقيقة أنه غذا كان لا يستطيع قول لا فهذه مشكلته لا مشكلتها) وفي نفس الوقت قالت زوجتي وبناتي الثلاث"بلى إنه يستطيع أن يقول لا"

لقد كنت فخورا بعائلتي لقد أقتضى ذلك الكثير من الجهد ولكن لقد تعلمنا تدريجيا أن نطلب الدعم وأن نتقبل أيضا كلمة لا"

## • الخطوة 3: تدربي على الطلب التوكيدي

بمجرد أن تكوني قد تدربت على الخطوة 2 وتمكنت بلطف أن تتقبلي لا فأنت مستعدة للخطوة 3 في هذه الحالة تعزمين بكل قوتك على أن تحصلي على ما تريدين أنت تطلبين دعمه وإذا بدأ باختلاق الأعذار ومقاومة طلبك لا تقولين "حسنا" كما في خطوة 2 إنك بدلا من ذلك تتدربين على أعتبار أنه لا بأس أن يقاوم ولكن تستمرين منتظرة منه أن يقول نعم.

دعينا نقول بأنه في طريقه إلى الفراش وتسألينه "هل تذهب إلى المتجر وتحضر بعض الحليب ويقول في جوابه"أوه إنني متعب حقا، أريد أن أذهب للفراش"

وبدلا من أن تطلقيه من السنارة فوار بقولك حسنا لا تقولي شيئا أبقي هناك وأقبلي أن يقاوم طلبط وبعد مقاومة مقاومته تكون هناك فرصة كبيرة جدا لأن يقول نعم.

إن فن الطلب التوكيدي هو أن تبقي صامتة بعد أن تتقدمي بطلبك بعد أن تكوني قد طلبت توقعي منه أن يندب ويتأوه ويعبس ويتذمر ويتمتم ويدمدم ، كلما كان الرجل مركزا في ذلك الوقت كلما دمدم أكثر ولا علاقة بدمدته باستعداده أن يقدم الدعم، إنها عرض لدى تركيزه في الوقت الذي يطلب مهن.

والنساء عادة يسئن تفسير دمدمات الرجل إنها تفترض خطأ أنه غير مستعد لتلبية طلبها، هذا ليس هو الحال، إن دمدته دلالة على أنه مستعد لأن يأخذ طلبها بعين الاعتبار ولو أنه لم يكن يفكر في طلبها فإنه سيقول بهدوء شديد لا عندما يدمدم الرجل فهي دلالة حسنة–أنه يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طلبك مقابل حاجاته.
سيمر بمقاومة داخلية لتحويل اتجاهه من الأمر الذي يركز عليه إلى قلبك وسيحدث الرجل ضوضاء غير عادية مثل فتح باب مفصلاته صدئة ويتجاهل دمدته ستختفي بسرعة.
فحين يدمدم الرجل يكون غالبا في طريقه إلى قول نعم لطلبك ولأن معظم النساء يسئن تفسير رد الفعل هذا إما بتفادي سؤاله تقديم الدعم أو يأخذن الأمر بشكل شخصي ويرفضنه بالمقابل.
في مثالنا حين يكون متجها للفراش وأنت تسألينه أن يذهب إلى المتجر ليحضر الحليب هناك أحتمال أن يدمدم.
"إنني متعب " يقول بنظرة ضيق "اريد أن أذهب للفراش" فإذا سألت تفسير إجابته على أنها رفض ربما تجيبين بقولك "لقد أعددت العشاء وغسلت الصحون وهيأت الأطفال للذهاب للفراش وكل ما فعلته أنت هو غرس نفسك على المقعد! إنني لا أطلب الكثير ، ولكن على الأقل تستطيع المساعدة الآن.
ويبدأ الجدال ومن ناحية أخرى إذا كنت تعرفين أن الدمدمات هي فقط دمدمات وأنها غالبا أسلوبه ليبدأ بقول نعم، فاستجابتك ستكون الصمت، إن صمتك دلالة على أنك تثقين بأنه يتمطى في داخله وأنه على وشك أن يقول نعم.
التمطي أسلوب آخر لفهم مقاومة الرجل لطلباتك كلما سألت المزيد فيجب عليه أن يتمطى وإذا لم يكن لائقا فلن يكون بمقدوره أن يفعل فيجب عليه أن يتمطى وإذا لم يكن لائقا فلن يكون بمقدوره أن يفعل وهذا هو السبب الذي يوجب عليك أن تجهزي الرجل للخطوة **3** بالمرور بخطوة **1** و **2** .
أنت تعرفين بالإضافة إلى ذلك أن التمطي أكثر صعوبة في الصباح وفي آخر النهار تستطيعين أن تتمطي كثيرا وبسهولة وعندما يدمدم الرجل تخيلي فقط أنه يتمطى في الصباح وبمجرد أن ينتهي من التمطي سيشعر بأنه في حال رائعة، إنه فقط يحتاج إلى أن يدمدم أولا.

## برمجة الرجل ليقول نعم

لقد أصبحت واعيا بهذه العملية للمرة الأولى عندما طلبت مني زوجتي أن أحضر حليبا من المتجر عندما كنت في طريقي إلى الفراش أتذكر أني كنت أدمدم بصوت مسموع وبدلا من مجادلتي بقيت صامتة ومنصتة وتأكدت بأنني سأقوم بذلك فعلا ثم أخيرا أحدثت ضوضاء مدوية في طريقي إلى الخارج وركبت سيارتي وذهبت للمتجر.
ثم حدث شيئ ن شيئ يحدث لكثير من الرجال شيئ لا تعرف عنه الكثير من النساء حين أقتربت الآن من هدفي الحليب تلاشت دمدماتي وبدأت أشعر بحبي لزوجتي واستعدادي الدعم بدأت أشعر مثل رجل طيب صدقوني لقد أحببت ذلك الشعور.
وبمجرد وصولي إلى المتجر كنت سعيدا بإحضار الحليب وعندما وصلت يدي إلى الزجاجة كنت قد حققت هدفي الجديد إن الإنجاز دائما يجعل الرجال يسشعرون بغبطة التقطت زجاجة الحليب بيدي اليمنى بحركة رشيقة

واستدرت بنظرة ملؤها الزهو تقول "انظروا إلي أني أحضر الحليب لزوجتي " إنني أحد الرجال الكرام يا لي من رجل"

وعندما عدت بالحليب كانت سعيدة برؤيتي ضمتني وقالت شكرا جزيلا إنني سعيدة لأنه لم يكن علي أن أغير ملابسي "

ولو أنها تجاهلتني فلربما كنت مستاءا منها وحين تطلب مني أن أشتري الحليب في المرة التالية يحتمل أني كنت حتى سأدمدم أكثر، ولكنها لم تتجاهلني ، لقد منحتني الكثير من الحب.

لقد لاحظت رد فعلي وسمعت نفسي تفكر قائلة يا لها من زوجة رائعة، حتى بعد أن كنت مقاوما لها ومدمدما كانت لا تزال تقدرني وفي المرة التالية التي طلبت مني أن اشتري الحليب دمدمت أقل وحين عدت قدرتني أيضا، في المرة الثالثة قلت آليا:بالتأكيد"

وبعد أسبوع لاحظت أن كمية الحليب قليلة فعرضت عليها أن أقوم بإحضاره قالت أنها في طريقها للمتجر ولدهشتي كان جزء مني محبطا!؟" لقد أردت أن أحضر الحليب لقد برمجني حبها على أن أقول نعم حتى إلى هذا اليوم كلما طلبت مني أن أذهب إلى المتجر وأحضر الحليب هناك جزء مني يقول بسعادة نعم.

لقد عشت هذا التحول الداخلي شخصيا فتقبلها لدمدتي وتقديرها لي عندما شفت مقاومتي ومنذ ذلك الوقت إلى الآن كلما مارست الطلب التوكيدي كان من السهل بالنسبة لي أن أستجيب لطلباتها.

## الوقفة الخلاقة

أحد العناصر الرئيسية للطلب التوكيدي هو أن تبقى صامتة بعد أن تكوني قد طلبت الدعم، أسمحي لشريكك أن يحل مقاومته كوني حذرة من استهجان دمدته وما دمت قد توقفت وبقيت صامتة فلديك احتمال الحصول على دعمه وإذا كسرت الصمت فقدت قوتك.

**والنساء دون علم يكسرن ويفقدن قوتهن بإطلاق تعليقات مثل:**

- أوه"أنس الموضوع"
- "لا أستطيع أن أصدق بأنك تقول لا أنا أقوم بالكثير من أجلك"
- إنني لا أطلب منك الكثير"
- سيأخذ الأمر منك خمس عشرة دقيقة"
- أشعر بخيبة الأمل هذا فعلا يجرح مشاعري "
- هل تقصد بأنك لن تقوم بهذا من أجلي ؟
- لماذا لا تستطيع القيام بذلك؟

ولكي تعطيه فرصة لتلبية طلباتك أطلبي ثم توقفي دعيه يدمدم بقول أسياء فقط أنصتي سيقول نعم في النهاية لا تعتقدي خطأ أنه سيحمل هذا ضدك، أنه لا يستطيع ولن يحمل هذا ضدك ما دمت لم تصري أو تتجادلي معـــه، وحتى ولو غادر مدمدما فسيتخلص منها غدا كان كلاكما يشعر بأن الخيار له أن يفعل أو لايفعل.
ولكن أحيانا لا يقول نعم، أو ربما يحاول أن يجادل ليتخلص بطرح اسئلة عليك، كوني حذرة ربما يسألك خلال توقفك اسئلة مثل:

- لماذا لا تستطيعين أنت القيام بذلك؟
- حقا ليس لدي الوقت هل لك أن تقومي بذلك؟
- إنني مشغول وليس لدي وقت ماذا تفعلين؟

أحيانا هذه أسئلة خطابية فقط، لذا تستطيعين البقاء هادئة لا تتكلمي إلا إذا كان من الواضح أنه حقا يبحـــث عن إجابة فغذا كان يريد إجابة قدمي له واحدة ولكن بإيجاز، ثم أطلبي مرة أخرى إن الطلب التوكيدي يعـــني الطلب مع الشعور بالثقة والاطمئنان بأنه سيدعمك إذا كان يستطيع.
وإذا سألك أو قال لا عندها أجيبي إجابة موجزة تعطي دلالة بأن حاجتك ماسة مثل حاجتـــه ثم أطلـــبي مـــرة أخرى.

هذه بعض الأمثلة:

| ماذا يقول لمقاومة طلبها | كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب توكيدي |
|---|---|
| ليس لدي وقت ألا تستطيعين القيام بذلك؟ | وأنا أيضا مستعجلة هل تقوم بذلك من فضلك؟ |
| لا لا أريد القيام بذلك | سأكون ممتنة حقا هل تقوم بذلك من أجلي؟ |
| أنا مشغول ماذا تفعلين؟ | وأنا مشغولة أيضا هل تقوم بذلك من فضلك؟ ثم أبقي |

| | |
|---|---|
| | صامتة مرة أخرى. |
| لا لا أشعر برغبة في القيام بذلك | وأنا لا أشعر بالرغبة في القيام بذك أيضا هل تقوم بذلك من فضلك ثم ابقي صامتة. |

لاحظي أنها لا تحاول إقناعه ولكنها ببساطة تجاري مقاومته فإذا كان متعبا فلا تحاولي إثبات أنك أكثر تعبا وبالتالي يجب عليه أن يساعدك أو غدا كان يظن أنه مشغول جدا لا تحاولي إقناعه بأنك مشغولة أكثر، تجنبي إعطائه أسبابا توجب عليه أن يقوم بذلك تذكري، أنت فقط تطلبين ولا تطالبين.

إذا أستمر يقاوم عندها مارسي الخطورة الثانية وتقبلي بلطف رفضه هذا ليس هو الوقت المناسب لتبوحي بمدى خيبة أملك كوني متأكدة من أنك لو تمكنت من التخلي هذه المرة سيتذكر كم كنت لطيفة وسيكون أكثر استعداد لدعمك في المرة المقبلة.

وكلما تقدمت ستجربين نجاحا أعظم في طلب دعمه والحصول عليه وحتى لو كنت تمارسين الوقفة الخلافة من الخطوة الثالثة:

من الضروري أن تستمري في ممارسة الخطوتين الأولى والثانية ومن المهم أن تستمري دائما في طلب الشياء الصغيرة بصورة صحيحة وكذلك تقبل رفضه بلطف.

## لماذا يكون الرجال حساسين للغاية

ربما تسألين لماذا يكون الرجال حساسين للغاية حين يطلب منهم الدعم ، إنه ليس بسبب أن الرجال كسالى ولكن بسبب أن لديهم حاجة عظيمة إلى أن يشعروا بالتقبل، وأي طلب لأن يكثر أو ليعطي المزيد ربما يعطي بدلا من ذلك الدلالة على أنه غير مقبول كما هو.

وكما أن النساء حساسات لأن يكن مسموعات ويشعرن أنهن مفومات عندما تبوح بمشاعرها فالرجل أكثر حساسية لأن يكون مقبولا كما هو تماما وأي محاولة لتحسينه تجعله يشعر كما لو انك تحاولين تغييره لأنه ليس صالحا بما فيه الكفاية.

على سطح المريخ الشعار هو "لا تصلحه إلا إذا كان مكسورا" عندما يشعر الرجل بأن المأة تريد المزيد وأنها تحاول تغييره يتلقى إشارة بأنها تشعر بأنه مكسور ومن الطبيعي أن لا يشعر بأنه محبوب تماما .

وعن طريق إتقان فن طلب الدعم، علاقتكما ستصبح غنية تدريجيا وحين تكونين أكثر قدرة على تلقي المزيد من الحب والدعم الذي تحتاجين إليه سيكون شريكك بطبيعته سعيدا جدا فالرجال يكونون أكثر سعادة حين يشعرون بأنهم ينجحون في إشباع الناس الذين هم يهتمون بهم، وعن طريق تعلم طلب الدعم بطريقة صحيحة فأنت لست فقط تساعدين الرجل على أن يشعر بأنه محبوب أكثر ولكن أيضا تضمنين أن تحصلي على الحب الذي تحتاجين إليه وتستحقينه، ستستكشفين في الفصل التالي سر الإبقاء على سحر الحب حيا.

# الفصل الثالث عشر

## الإبقاء على سحر الحب

### الحب حيا

أحد الأشياء المحيرة في علاقات الحب هو أنه عندما تجري الأمور بنحو حسن ونشعر بأننا محبوبون ربما نجد أنفسنا فجأة نبتعد عاطفيا عمن نحب أو نستجيب لهم ببرود ربما نستطيع التواصل مع بعض الأمثلة التالية:
قد تشعر بحب كبير نحو شريكك وبعد ذلك في الصباح التالي تستيقظ تشعر بالضيق والاستياء نحوه/نحوها.
أنت شخص محب وصبور ومتقبل ثم في اليوم التالي تصبح كثير المطالب أو غير راض.
لا تستطيع أن تتخيل أن لا تحب شريكك ثم في اليوم التالي تشترك معه في مجادلة وتبدأ فجأة تفكر في الطلاق.
يقوم شريكك بفعل لطيف نحوك ثم تشعر بالاستياء نحوه لتجاهله إياك في أوقات سابقة.
أنت منجذب لشريكك وبعد ذلك تشعر فجأة بالخدر في حضوره.
أنت سعيد مع شريكك وبعد ذلك فجأة تشعر بعدم الاطمئنان لهذه العلاقة وبالعجز عن الحصول على ما تحتاج إليه.
تشعر بأنك واثق ومتأكد من أن شريكك يحبك وفجأة تشعر باليأس وبالحاجة.
أنت كريم مع محبوبك وفجأة تصبح ممسكا أو أنتقاديا أو غاضبا أو متحكما أو تصدر أحكاما سلبية.
أنت منجذب لشريكك وعندما يبدي هو أو هي ألتزامه بك تفقد أنجذابك نحوه أو تجد آخرين أكثر جاذبية منه.
ترغب في ممارسة الجنس مع شريكك ولكنك لا تريد ذلك عندما الرغبة منه.
تشعر بالرضا عن نفسك وعن حياتك وفجأة تبدأ تشعر بعدم الجدارة وبالإهمال والقصور.
مر عليك يوما رائعا وأنت تتطلع إلى رؤية شريكك ولكن عندما تراه يتلفظ بشئ ما يجعلك تشعر بخيبة الأمل والاكتئاب والرفض والتعب وبالابتعاد العاطفي عنه

ربما تكون قد لاحظت شريكك وهو يمر ببعض هذه التغييرات كذلك، توقف لحظة لقراءة القائمة السابقة، متأملا كيف أن شريكك قد يفقد فجأة قدرته على إعطائك الحب الذي تستحقه، ومن المحتمل أنك قد مررت بخبرة تحولاته المفاجأة من وقت لآخر فمن الشائع جدا أن يقع الكره والشجار فجأة بين شخصين يحبان بعضهما بجنون.

هذه التحولات المفاجآة محيرة حقا، لكنها شائعة في نفس الوقت وإن لم نفهم لماذا تحدث فقد نعتقد أننا نمر بحالة جنون أو نستخلص بطريقة خاطئة أن حبنا قد مات، ولكن لحسن الحظ هناك تفسير لهذه التحولات، الحب يمكن مشاعرنا غير المحلولة من الظهور في يوم نشعر بأننا محبوبون وفي اليوم التالي نكون فجأة خائفين من أن نثق بالحب ، وتبدأ الذكريات المؤلمة الخبرات لرفض بالظهور عندما نقابل بالثقة والتقبل لحب شريكنا.

ومتى ما كنا نحب أنفسنا اكثر أو نكون محبوبين من قبل الآخرين تميل المشاعر المكبوتة إلى الظهور وتخيم مؤقتا بظلالها على وعينا بالحب، وهي تظهر لكي تشفي ونتحرر فقد نصبح فجأة سريعي التهيج أو دفاعيين أو أنتقاديين أو مستائين أو كثيري المطالب أو مخدرين أو مغضبين.

والمشاعر التي لم نتمكن من التعبير عنها في ماضينا تغمر شعورنا عندما نشعر بالأمن، فالحب يحرر مشاعرنا المكبوتة وتبدأ المشاعر غير المحلولة تدريجيا بالطفو في علاقاتنا.

والحال كأنما مشاعرك غير المحلولة تنتظر حتى تشعر بأنك محبوب فتظهر لكي يتم شفائها ونحن جميعا نسير حاملين جمعا من المشاعلر غير المحلولة ، جروح من الماضي تظل هاجعة في داخلنا حتى يأتي الوقت الذي نشعر فيه بأننا محبوبون وعندما نشعر بالأمن في أن نكون على حقيقتنا تظهر مشاعرنا الأليمة .

وإذا استطعنا أن نتعامل مع هذه المشاعر بنجاح فسنشعر بعد ذلك بارتياح أكبر ونبعث حياة مفعمة في استعدادنا الإبداعي الدافئ ولكن إذا تشاجرنا مع شركائنا ووجهنا لهم اللوم بدلا من معالجة ماضينا فإننا فقط نتضايق ومن ثم نقمع هذه المشاعر مرة أخرى.

## كيف تظهر مشاعرنا المكبوتة

المشكلة هي أن المشاعر المكبوتة لا تظهر قائلة :"مرحبا أنا مشاعرك الغير محلولة من الماضي" فإذا بدأت مشاعرك بالإهمال أو الرفض في الطفولة بالظهور فستشعر عندها بانك مهمل أو مرفوض من قبل شريكك فألم الماضي يسقط على الحاضر، وتصبح الأشياء غير المهمة عادة مؤلمة جدا.

لقد قمعنا مشاعرنا الأليمة سنوات طويلة ثم نقع في الحب يوما مما يجعلنا نشعر بالأمن بدرجة كافية لننفتح ونصبح على وعي بمشاعرنا فالحب يحرر قيودنا ونبدأ بالشعور بألمنا.

## لماذا قد يتشاجر الأزواج في الأوقات السعيدة

لا تظهر مشاعرنا الماضية فجأة عندما نقع في الحب فقط، وإنما تظهر أيضا في الأوقات التي نشعر فيها حقيقة بالرضا أو بالسعادة أو بالحب، في هذه الأوقات الإيجابية وبطريقة غير قابلة للتفسير ربما يتشاجر الأزواج في الوقت الذي يبدو أنهم يجب أن يكونوا سعداء حقا.

على سبيل المثال قد يتشاجر الأزواج عند الانتقال إلى مترل جديد أو حضور حفل تخرج أو في اختفال ديني أو حفل زواج أو عند تلقي الهدايا أو حين الذهاب في إجازة أو في نزهة بالسيارة أو عند الانتهاء من مشروع معين أو في الاحتفال ببعض المناسبات أو عند اتخاذ قرار بترك عادة سلبية أو عند شراء سيارة جديدة أو تغيير وظيفي إيجابي أو عند الفوز بإحدى المسابقات أو كسب قدر كبير من المال أو عند اتخاذ قرار بصرف نقود كثيرة أو عند الاستمتاع بخبرة جماع رائعة.

في كل هذه المناسبات الخاصة قد يمر أحد الشريكين او كلاهما بخبرة مزاجية او ردود أفعال غير قابلة للتفسير ويميل الضيق إلى أن يكون قبل المناسبة أو أثناءها أو بعدها مباشرة وقد تكتسب استبصارا عميقا من مراجعة قائمة المناسبات الخاصة السابقة ومن التأمل في كيف كانت خبرة والديك في تلك المناسبات وكذلك التأمل في كيف كانت خبرتك أنت في هذه المناسبات في علاقاتك.

## قاعدة 10/90

وبإدراك كيفية ظهور مشاعر الماضي غير المحلولة بشكل دوري يسهل علينا أن نفهم لماذا يمكن أن نصبح بسهولة محروحين من قبل شركائنا.

فعندما نكون متضايقين **90**% من هذا الضيق له علاقة بماضينا وليس له صلة بما نعتقد أنه سبب لضيقنا وبشكل عام **10**% فقط يخصص للخبرة الحالية.

دعنا نتمعن في أحد الأمثلة: إذا ظهر أن شريكنا ينتقدنا قليلا فقد ي}ذي هذا مشاعرنا بعض الشئ ولكن لأننا راشدون فنحن قادرون أن نفهم أنهم لا يقصدون فعلا أن يكونوا أنتقاديين أو ربما مروا بيوم سئ وهذا الفهم يمنع تحول أنتقادهم من أن يكون مثيرا للألم الشديد ولا نعتبره مسألة شخصية.

ولكن في يوم آخر يكون أنتقادهم مؤلما للغاية وفي مثل هذا اليوم تكون مشاعرنا الجريحة من الماضي في طريقها إلى الظهور إلى السطح.

ونتيجة لذلك نكون عرضة للتأثر الشديد بانتقاد شريكنا وهو يؤلم كثيرا لأننا تعرضنا للانتقاد الشديد عندما كنا أطفالا فانتقاد شريكنا يؤلم أكثر لأنه يشعل ماضي ألمنا أيضا.

عندما كنا أطفالا لم نكن قادرين على أن نفهم أننا أبرياء وأن سلبية آبائنا كانت مشكلتهم فنحن في مرحلة الطفولة نأخذ كل نقد ورفض ولوم بشكل شخصي.

هذه المشاعر غير المحلولة من مرحلة الطفولة عندما تكون في طريقها للظهور نميل بسهولة إلى تفسير تعليقات شريكنا كانتقاد، ورفض ولوم ومناقشة الأمور كراشدين أمر صعب في هذه الأوقات فكل شئ يفهم بطريقة خاطئة وعندما يبدو أن شريكنا انتقادي فإن **10**% من رد فعلنا يتعلق بتأثيرهم علينا و**90**% يتعلق بماضينا.

تخيل شخصا ما يهمز ذراعك قليلا أو يصطدم بك بلطف هذا لن يؤلمك كثيرا والآن تخيل أن فيك جرحا مفتوحا أو تقرحا ويبدأ شخص يهزه أو يصطدم بك إن هذا سيؤلم أكثر بكثير وبنفس الطريقة لو المشاعر غير المحلولة من الماضي تكون في طريقها إلى الظهور نكون حساسين جدا لهمزات العلاقات وصدماتها العادية.

ربما لا نكون حساسين بهذا القدر في بداية علاقة ما والأمر يقتضي وقتا لتظهر مشاعرنا الماضية ولكن عندما تظهر على السطح فعلا يكون فعلنا تجاه شركائنا مختلفا، وفي معظم العلاقات فإن **90**% مما يزعجنا لن يكون مزعجا لو لم تكن مشاعرنا غير المحلولة في طريقها إلى الظهور.

## كيف نستطيع مساندة بعضنا

عندما يعود ماضي الرجل للظهور فإنه عادة يتجه إلى كهفه فهو يصبح حساسا جدا في مثل هـذه الأوقـات ويحتاج إلى كثير من التقبل ويعود ماضي المرأة إلى الظهور عندما يتحطم تقدير الذات لـديها فتـهبط في بئـر مشاعرها وتصبح في حاجة إلى الرعاية اللطيفة الحنونة.

وسيساعدك هذا الاستبصار على التحكم بمشاعرك عندما تعود إلى الظهور، فإذا كنت في خصام مع شريكك قم بتدوين مشاعرك على الورق أولا قبل أن تواجهه/ تواجهها.

فمن خلال عملية كتابة رسائل الحب ستتحرر سلبيتك آليا وسيشفى ألمك الماضي، فرسائل الحب تساعد على تركيزك في الزمن الحاضر حتى تستطيع الاستجابة لشريكك بطريقة أكثر ثقة وتقبلا وفهما وتسامحا.

وفهم قاعدة **10/90** مفيد أيضا عندما يكون رد فعل شريكك نحوك قويا فمعرفتك بأنه متأثر بالماضي تساعدك على أن تكون أكثر تفهما ومساندة.

ولا تخبر شريكك أبدا عندما يبدو كما لو "أشياءه " آخذة في الظهور بأنه يبالغ في ردة فعلـه إن هـذا فقـط سيؤلمهم أكثر فعندما تهمز شخصا ما في وسط جرحه مباشرة فإنك لن تخبره بأنه يبالغ في رد فعله.

إن إدراكنا لكيفية ظهور مشاعر الماضي يمدنا بفهم أعظم عن سبب أستجابة شركائنا بالطريقة التي يـستجيبون بها فهي جزء من عملية شفائهم أعطهم بعض الوقت ليهدؤا ويصبحوا متوازنين مرة أخرى وغدا كـان مـن الصعب جدا أن تستمع لمشاعرهم فشجعهم على كتابة رسالة حب إليك قبل أن تتحدثا عما كـان مزعجـا للغاية.

## رسالة شفاء

إن إدراك كيفية تأثير ماضيك على ردود أفعالك في الحاضر يساعدك على علاج مشاعرك، فإذا كان شريكك قد ضايقك بطريقة ما أكتب له رسالة حب، وأسأل نفسك أثناء الكتابة كيف يرتبط ما تكتبه بماضيك وقد تجد أثناء الكتابة أن هناك ذكريات من ماضيك آخذة في الظهور وتكتشف أنك في الحقيقة منزعج من أمك أو أبيك عند هذه النقطة واصل الكتابة ولكن وجه رسالتك إلى والديك وبعد ذلك أكتب رسالة جوابية حبية وشـارك هذه الرسالة مع شريكك.

وسيود شريكك سماع رسالتك إنه شعور رائع عندما يتحمل شريكك مسئولية **90%** من ألمهـم الآتي مـن الماضي، ومن دون هذا الفهم لماضينا فإننا نميل إلى لوم شركائنا أو على الأقل سيشعرون أنهم ملومون.

وإذا أردت من شريكك أن يكون أكثر حساسية لمشاعرك دعه يختبر مشاعر ماضيك المؤلمة عندها يستطيعون أن يفهموا حساسيتكم ورسائل الحب فرصة رائعة للقيام بذلك.

# أنت لست متضايقا أبدا للأسباب التي تعتقد

كلما مارست كتابة رسائل الحب واستكشاف مشاعرك ستبدأ تكتشف أنك عموما متضايقا لأسباب مختلفة غير تلك التي فكرت فيها في البداية وبالمعايشة والشعور بالأسباب الأعمق ستميل السلبية إلى الاختفاء فكمـــا أن الانفعالات السلبية يمكن أن تسيطر علينا فجأة فنحن نستطيع أيضا أن نحررها فجأة.

هذه بعض الأمثلة القليلة:

استيقظ جيم في صباح أحد الأيام وهو يشعر بالضيق من شريكته ومهما فعلت كان ذلك يضايقه، وأثناء كتابته لرسالة حب إليها أكتشف أنه في الواقع كان متضايقا من أمه لأنها كانت متحكمة جدا، كانت تلك المـــشاعر توالي الظهور فقط، ولذا كتب رسالة حب قصيرة إلى أمه ولكي يكتب هذه الرسالة تخيل أنه عـــاد إلى الـــزمن الذي كان يشعر فيه بأنه متحكم به من قبل امه وبعد كتابته لهذه الرسالة شعر فجأة بأنه لم يعد متـــضايقا مـــن شريكته.

بعد شهور من وقوعها في الحب اصبحت ليزا فجأة انتقادية لشريكها ولما كتبت رسالة حب أكتشفت أنهـــا في الحقيقة كانت خائفة من ألا تكون مناسبة له بدرجة كافية وأنها خائفة من أنه لم يعد راغبا فيها ولكونها أصبحت على وعي بمخاوفها الأعمق بدات تشعر بمشاعر الحب مرة أخرى .

بعد أن قضيا أمسية رومانسية معا وقع بل وجين في مشاجرة عنيفة في اليوم التالي بدأت تلك المشاجرة عنـــدما غضبت جين قليلا لنسيانه فعل شئ ما وفجأة شعر بل وكأنه يرغب في الطلاق بدلا مما تعود عليـــه كـــشخص متفهم، وفهم لاحقا عندما كان يكتب رسالة حب أنه كان في الواقع خائفا من أن يترك أو يهجر وتذكر كيف كان يشعر وهو طفل عندما كان والداه يتشاجران وكتب رسالة إلى أبويه وشعر فجأة بالحب نحو زوجته مـــرة أخرى.

كان زوج سوزان توم مشغولا بإنهاء عمل في الوقت المحدد وعندما عاد إلى منزله شعرت ســـوزان بالاســـتياء والغضب جزء منها كان يفهم الضغط الذي كان يتعرض له ولكن انفعاليا كانت لا تزال غاضبة منـــه وبينمـــا كانت تكتب له رسالة حب أكتشفت أنها كانت غاضبة من أبيها لتركه لها مع أمها التي كانت تسيئ معاملتـــها وكطفلة كانت سوزان تشعر أنها عاجزة ومهملة وكانت هذه المشاعر تظهر لكي يتم شفائها فكتبت رسالة حب لبيها وفجأة لم تعد غاضبة من توم.

كانت راشيل منجذبة نحو فل حتى قال أنه يحبها ويريد أن يلتزم تجاهها وفي الصباح التالي تغير مزاجهـــا فجـــأة وبدأت تدور في رأسها شكوك كثيرة واختفى شوقها إليه وبكتابتها لرسالة حب إليه أكتشفت أنها كانـــت في الواقع غاضبة من أبيها لأنه كان بارد العاطفة جدا نحو أمها ويؤلمها وبعد كتابتها لرسالة الحب لأبيها وإطـــلاق لمشاعرها السلبية شعرت فجأة بالانجذاب نحو فل مرة أخرى.

قد لا تعايش دائما شيئا من ذكرياتك ومشاعرك الماضية عندما تبدأ في التدرب على رسائل الحب ولكن بمجرد انفتاحك وتعمقك في مشاعرك سيتضح لك أكثر أنك عندما تكون متضايقا فعلا فإن ذلك يكون متعلق بشئ ما في ماضيك أيضا.

## استجابة رد الفعل المؤجل

كما أن الحب قد يظهر مشاعر ماضينا غير المحلولة كذلك يفعل حصولنا على ما نريد إنني أذكر أول مرة عرفت فيها ذلك، قبل سنوات كثيرة رغبت في ممارسة الجنس مع شريكتي ولكنها لم تكن في مزاج مناسب ولقد تقبلت ذلك في عقلي وفي اليوم التالي لمحت إلي نفس الشئ ولكنها ما زالت غير راغبة وقد تكرر هذا النمط كل يوم.
وبدأت أشعر بالاستياء مع انقضاء أسبوعين على هذا الوضع ولكنني لم اكن أعرف في ذلك الوقت كيف أنقل مشاعري فبدلا من الحديث عن مشارعي وشعوري بالاحباط تظاهرت وكأن كل شئ على مـــا يـــرام كنـــت أضعغط على مشاعري السلبية وأحاول أن أكون لطيفا واستمر استيائي في التنامي مدة أسبوعين.
ولقد فعلت كل ما أعرف لإرضائها ولأجعلها سعيدة بينما كنت في الداخل مستاء مـــن صـــدها لي وبنهايـــة الأسبوعين خرجت واشتريت لها لباس نوم جميل وأحضرته إلى المترل وأعطيته لها في ذلك المساء وفتحت العلبة وكانت مفاجأة سعيدة لها وطلبت منها أن تجربه عليها وقالت ألها لم تكن في المزاج المناسب.
واستسلمت في تلك اللحظة ونسيت الجنس تماما ودفنت نفسي في العمل وتخليت عن رغبتي في الجـــنس وف ذهني جعلت يبدو كل شئ على ما يرام من خلال قمع مشاعر الاستياء ولكن بعد أسبوعين تقريبا عندما عدت إلى المترل وجدت ألها قد أعدت وجبة رومانسية وكانت مرتدية اللباس الليلي الذي أشتريته لها قبل اســـبوعين وكانت الأضواء خافتة وموسيقى هادئة.
ولك أن تتخيل رد فعلي شعرت فجأة بموجة من الاستياء شعرت كأنني أقول لنفسي "الآن عليك أن تعاني مدة أربعة أسابيع" كل الاستياء الذي قمعته خلال الأسابيع الأربعة الماضية ظهر فجأة وبعد الحديث عن هذه المشاعر عرفت أن رغبتها في إعطائي ما أردت حرر أستيائي القديم.

## عندما يشعر الأزواج فجأة بالاستياء

لقد بدات ملاحظة هذا النمط في مواقف كثيرة أخرى ولاحظت تلك الظاهرة أيضا في ممارستي للإرشاد فعندما يكون أحد الشريكين راغبا في التغير إلى الأفضل يصبح الآخر فجأة غير مبال وغير مقدر.
فبمجرد أن كان بل راغبا في إعطاء ميري ما قد كانت تطلبه تستجيب ميري برد فعل يعبر عن الاستياء مثـــل "حسنا، لقد فات الآوان، أو ماذا يعني ذلك؟"
لطالما قدمت استشارات لأزواج مضى على زواجهم أكثر من عشرين سنة وكبر أطفالهم وغادروا المترل وفجأة تطلب المرأة الطلاق، ويصحو الرجل ويعرف أنه يريد أن يتغير ويبحث عن مساعدة وحالما يبدأ في عمل بعض التغييرات ويعطيها الحب الذي كانت تريد خلال عشرين عاما ترد باستياء بارد.

والأمر يبدو كما لو ألها تريده أن يعاني مدة عشرين عاما تماما كما عانت هي ولحسن الحظ أن هذا ليس واقع الحال، فعندما يبدأن بمشاركة مشاعرهم ويستمع إليها ويفهم كم كانت مهملة تصبح تدريجيا أكثر تقبلا لتغيراته، ويمكن أن يحدث العكس الرجل يريد الهجر والمرأة تصبح راغبة في التغيير ولكنه يقاوم.

## أزمة التوقعات العالية

يحدث مثال آخر على رد الفعل المؤجل على مستوى اجتماعي ويدعي هذا في علم المجتمع بأزمة التوقعات العالية ولقد حدث هذا في الستينيات أثناء فترة إدارة جونسون فلأول مرة أعطيت أقليات حقوقا أكثر من اي وقت مضى ونتيجة لذلك كانت هناك انفجارات من الغضب والاضطرابات والعنف انطلقت فجأة كل المشاعر العرقية المحبوسة.

وهذا مثال آخر على طفو المشاعر المكبوتة عندما شعرت الأقليات بألها كانت مدعومة أكثر مما مضى شعرت أيضا بزخم من مشاعر الاستياء والغضب فمشاعر الماضي غير المحلولة بدات بالظهور ويحدث الآن رد فعل مماثل في بلدان يحصل فيها الناس أخيرا على حريتهم من قادة الحكومات السيئة التعامل.

## لماذا قد يحتاج الناس الأصحاء إلى الإرشاد

لقد أصبحت أكثر مودة في علاقاتك أزداد الحب ونتيجة ذلك تظهر مشاعر أعمق وأكثر إيلاما وتحتاج إلى الشفاء مشاعر عميقة مثل العار والخوف، ولأننا عموما لا نعرف كيف نتعامل مع هذه المشاعر المؤلمة فإننا نصبح عالقين.

ولكي يتم الشفاء فنحن نحتاج إلى أن نبوح بمشاعرنا ولكننا خائفين جدا أو نشعر بعار كبير جدا في الكشف عما نشعر به وقد نصبح في مثل هذه الأوقات مكتئبين أو قلقين أو سئمين أو مستائين أو ببساطة منهكين دون سبب واضح على الاطلاق وهذه كلها أعراض ظهور اشيائنا على السطح واعتراض سبيلها.

وسترغب غريزيا إما الهرب من الحب أو في زيادة إدماناتك وهذا هو الوقت الذي يحسن بك أن تتعامل مع مشاعرك وليس وقت الهرب، وعندما تظهر المشاعر العميقة من الحكمة أن تطلب المساعدة من معالج.

عندما تظهر المشاعر العميقة فإننا نسقطها على شريكنا ففي حال عدم شعورنا بالأمن في أن نعبر عن مشاعرنا لأبوينا أو لشريكنا في الماضي فإننا سنعجز فجأة عن الوعي بمشاعرنا في حضور شريكنا الحالي، وعند هذه النقطة لن تشعر بالأمان عندما تكون مع شريكك مهما كان قدر مسانتدة شريكك لك فالمشاعر ستكون معترضة.

إنه لغز محير فلأنك تشعر بالطمأنينة مع شريكك فإن أكثر مشاعرك عمقا تصبح لديها فرصة لأن تطفو وعندما تطفو تصبح خائفا وعاجزا عن إشراك الغير فيما تشعر به وربما يجعلك خوفك مخدرا عندما يحدث ذلك فإن المشاعر الصاعدة يتم اعتراضها.

هنا يكون وجود مرشد أو معالج معينا جدا فحين تكون مع شخص لا تسقط عليه مخاوفك فإنــك تــستطيع معالجة المشاعر التي في طريقها إلى الظهور ولكن إذا كنت مع شريكك فقط تشعر بأنك مخدر.
ولهذا قد يحتاج حتى الناس الذين لديهم علاقات ودية جدا مشاعدة المعالج بشكل لا يمكن تفاديه والمشاركة في مجموعات لها ايضا هذا الأثر المحرر فكوننا مع آخرين لا نعرفهم بدرجة حميمة ولكنهم يساندوننا يخلق منفــذا لنبوح بمشاعرنا الجريحة.
وعندما يتم أسقاط مشاعرنا غي المحلولة على شريكنا الحميم فإنه يكون عاجز عن مساعدتنا وكل ما يمكن أن يفعله شريكنا هو أن يشجعنا على الحصول على الدعم، وإدراك كيفية استمرار تأثير ماضينا على علاقاتنا يحررنا لنتمكن من قبول جزر الحب ومده، ونبدأ نثق بالحب وعمليته العلاجية ولنبقى سحر الحب حيا علينا أن نكون منرين وأن نتكيف مع فصول الحب المتغيرة المستمرة.

## فصول الحب

العلاقة تشبه الحديقة فإذا كان لها أن تزدهر فيجب أن تسقى بانتظام ويجب أن تعطي اهتماما خاصا مع أخــذ الفصول وكذلك أي طقس لا يمكن التنبؤ به بعين الاعتبار ويجب رش البذور الجدية وقلع الحشائش الــضارة وبالمثل فلكي نبقي على سحر الحب حيا فيجب أن نفهم فصوله ونرعي حاجات الحب.

## 1. ربيع الحب

الوقوع في الحب مثل فصل الربيع نشعر بأننا سنكون سعداء إلى الأبد ولا نستطيع أن نتخيل أن لا نحب شريكنا إنه وقت البراءة فالحب يبدو أبديا إنه لوقت سحري ذلك الذي يبدو فيه كل شئ كاملا وينجح بلا عناء ويبدو شريكنا بشكل كامل ونرقص سويا بلا عناء في تناغم ونبتهج بحظنا السعيد.

## 2. صيف الحب

خلال صيف الحب ندرك أن شريكنا ليس كاملا إلى الدرجة التي ظننا أنه عليها وأن علينا أن نؤثر في علاقتنــا أن شريكنا ليس من كوكب آخر فحسب بل أنه أيضا إنسان يخطئ ولديه نقص في نواح معينة. ويرتفع مستوى الإحباط وخيبة الأمل فالحشائش الضارة ينبغي أن تقلع من جذورها والنباتات تحتاج إلى سقاية غضافية تحــت الشمس.الحارة فلم يعد من السهل بذل الحب والحصول على الحب الذي نحتاج إليه ونكتشف أننا لسنا سعداء دائما، ولا نشعر دائما أننا محبون، إنها ليست الصورة التي لدينا عن الحب.

عند هذه النقطة يصبح كثير من الأزواج مرتبكين فلا هم يريدون أن يفعلوا شيئا لعلاقاتهم ويتوقعونها بشكل غير واقعي أن تبقى ربيعا كل الوقت ويلومون شركاءهم ويستسلمون إنهم لا يدركون أن الحب ليس سهلا دائما وإنه يتطلب أحيانا العمل الجاد تحت الشمس الحارة ففي فصل صيف الحب نحتاج إلى أن نرعى حاجات شريكنا وكذلك أن نطلب ونحصل على الحب الذي نحتاج إليه.

## 3. خريف الحب

ونتيجة لرعايتنا للحديقة خلال الصيف فسنحصد نتائج أعمالنا الجاد فالخريف قد أتى وهو وقت ذهبي غني – ومشبع ونعيش فيه حبا أكثر نضجا يقبل ويفهم نقائص شريكنا ونقائصنا كذلك وهو وقت للشكر والمشاركة فبما أننا عملنا بجد خلال الصيف فإنه يمكننا أن نسترخي ونستمتع بالحب الذي صنعناه.

## 4. شتاء الحب

يتغير الطقس مرة أخرى ويأتي الشتاء وخلال أشهر الشتاء الباردة الجرداء تنكفئ الطبيعة داخل ذاتها، فهو وقت للراحة والتأمل والتجديد وهذا وقت في العلاقات نعيش فيه آلامنا غير المحلولة أو ذاتنا التي في الظل ، أنه الوقت الذي ينقشع غطاؤنا وتبرز مشاعرنا المؤلمة فهو وقت للنمو الانفرادي حيث نحتاج إلى أن ننظر إلى أنفسنا وليس إلى شريكنا في بحثنا عن الحب والأنجاز إنه وقت للشفاء هذا هو الوقت الذي يقضي فيه الرجال بياتا شتويا داخل كهوفهم بينما تغطس النساء إلى قيعان آبارهن.

وبعد أن نحب ونعالج أنفسنا عبر شتاء الحب المظلم يعود الربيع لا محالة وتطالنا الرحمة مرة أخرى بمشاعر الأمل والحب ووفرة الخيارات الممكنة وبناء على الشفاء الداخلي والبحث الروحي لرحلتنا الشتوية نكون بعد ذلك قادرين على فتح قلوبنا ونشعر بربيع الحب مرة أخرى.

## العلاقات الناجحة

بعد قيامك بدراسة هذا الدليل لتحسين الاتصال وحصولك على ما تريد في علاقاتك فأنت جاهز جدا لتحصل على علاقات ناجحة ولديك أسباب وجيهة للشعور بالأمل من أجل نفسك وستحتمل بشكل جيد عبر فصول الحب.

لقد شهدت آلاف الأزواج يعيدون تشكيل علاقاتهم بعضها حدث في ليلة واحدة فعلا يأتون يوم السبت في ندوات العلاقات التي أعقدها أثناء عطلة الأسبوع وبحلول وقت العشاء يوم الأحد يشعرون بالحب من جديد

وبتطبيق الاستبصارات التي حصلت عليها خلال قراءتك هذا الكتاب وبتذكرك أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة فستعيش نفس خبرة النجاح.

لكني أحذرك أن تتذكر أن الحب فصلي فهو سهل في الربيع ولكنه عمل شاق في الصيف وقد تشعر بأنك غني ومشبع ولكنك ستشعر في الشتاء بأنك فارغ والمعلومات التي تحتاج إلى الحصول عليها خلال الصيف لتؤثر في علاقتك يمكن أن تنسى بسهولة والحب الذي تشعر به في الخريف يضيع بسهولة في الشتاء.

في صيف الحب حيث تصبح الأمور صعبة ولا تحصل على الحب الذي تحتاج إليه قد تنسى فجأة كل ما تعلمته من هذا الكتاب ففي لحظة واحدة سيذهب كل ذلك وقد تبدأ بلوم شريكك وتنسى كيف ترعى حاجاته.

وعندما يحل فراغ الشتاء ربما تشعر بيأس وقد تلوم نفسك وتنسى كيف تحب وترعى نفسك وقد تشك في نفسك وفي شريكك وقد تصبح ساخرا متشائما وتشعر بالاستسلام وكل هذا جزء من الدورة وأظلم الأوقات دائما تلك التي تسبق الفجر.

ولكي نكون ناجحين في علاقاتنا يجب علينا أن نقبل ونفهم فصول الحب المختلفة فالحب يجري أحيانا بسهولة وآليه وأحيانا أخرى يتطلب الجهد، وأحيانا تكون قلوبنا ملئى وأحيانا أخرى يتطلب الجهد وأحيانا بسهولة وآلية وأحيانا أخرى يتطلب الجهد وأحيانا تكون قلوبنا ملئى وأحيانا فارغين ويجب ألا نتوقع أن يكون شركاؤنا دائما محبين أو حتى أن يتذكروا كيف يكونون محبين ويجب أن نمنح أنفسنا هدية الفهم هذه وألا نتوقع أن نتذكر كل شئ تعلمناه عن كون الفرد محبا.

# THE END

**WWW.SADEQJAN.JEERAN.COM**

**Best Wishes**

**Sadeq Fuad**